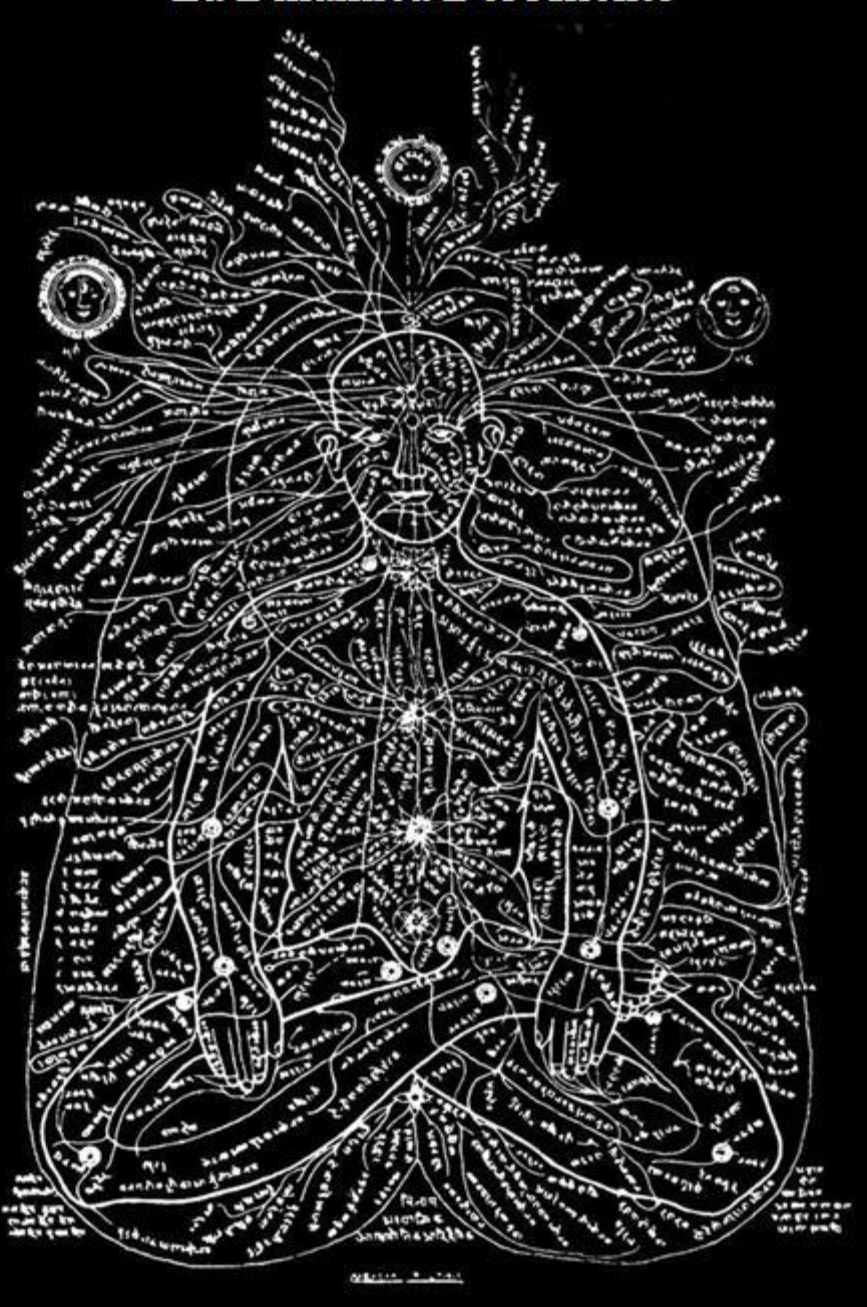
PRANAYAMA

La Dinámica Del Aliento



André Van Lysebeth

PRANAYAMA

La Dinámica Del Aliento

André Van Lysebeth

PREFACIO

En este tercer tablero de su tríptico, André Van Lysebeth el gran especialista en yoga, tiene la valentía de abordar un tema tan difícil como delicado: el del pranayama. Los autores occidentales que lo han tratado antes que él han demostrado un conocimiento muy superficial, y lo que han escrito acerca de sus posibilidades de utilización práctica ha animado, muy a menudo, a algunos lectores a realizar experiencias muy peligrosas para su salud física y mental. En cuanto a los ata yoguis, hindúes calificados que han escrito sobre el tema, se dirigían a lectores de la India que poseían ya una formación previa y vivían en un ambiente favorable a la práctica de los ejercicios descritos; las traducciones que se han hecho de sus obras a lenguas europeas no corresponden por cierto a las instrucciones que habrían dado a occidentales que hubiesen aceptado como discípulos. Lo que han escrito directamente en inglés se han limitado prudentemente a generalidades. No hablemos de los textos sánscritos antiguos en los que se apoya toda auténtica enseñanza del pranayama, dado que esos textos son intencionadamente herméticos, a fin de que no puedan ser comprendidos y aplicados sino con la ayuda constante de maestros técnica y moralmente competentes.

En la presente obra, André Van Lysebeth trata a la vez de la teoría y la práctica del pranayama, y hace, por primera vez en lengua europea, una descripción auténtica, estructurada, comprensible para nosotros y lo más completa que sea posible de lo que es el prana, acompañada de imprescindibles informes complementarios sobre los nadis, los chakras,etc.

Como lo dice con mucha justeza en el resumen de su introducción, el prana puede considerarse como el origen y la suma total de todas las energías del Universo. En la explicación hindú de la cosmogonía, de donde obtiene el prana su nombre, es complementario de la akasha, que podría también considerarse como el origen y la suma total de toda la materia en el Universo. De la acción del prana primordial o proto-energía sobre la akasha primordial o proto-materia nace el mundo de la multiplicidad en cuya conciencia vivimos. Y puesto que, siempre según la concepción hindú, hay identidad, a la vez cualitativa y cuantitativa, entre el Universo- macrocosmos- y el ser humano- microcosmos-, el prana es también la suma total de la energía que anima al hombre, energía cuya manifestación más fácilmente perceptible- y sobre la cual, por consiguiente, es más fácil de actuar- es el aliento, la “respiración”. Por consiguiente, es en su aliento en lo que más puede apoyarse el ata-yogui para dominar todas las energías que existen potencialmente en él, y ponerse así en perfecta armonía con el Universo en el que vive.

Dado que en el estado actual de su evolución, la ciencia occidental moderna tiene la tendencia a ver en todas las formas de la energía manifestaciones de la electricidad o del electromagnetismo, la mejor comparación que pueda hacerse hoy en día entre el prana y un concepto occidental moderno es, evidentemente, la que ha hecho André Van Lysebeth con la electricidad. Y que pueda ser fructuosa, como toda comparación, lo demuestra abundantemente este libro. Sin embargo, una comparación, por sorprendente y probatoria que sea, no prueba una identidad, y sería peligroso dejarse engañar por ella. Como observa Shri Ramakrishna, cuando se dice que un hombre es un tigre, no quiere eso decir que tenga garras y piel de tigre.A mi parecer, es verosímil que la ciencia occidental moderna, continuando y acelerando su progreso, llegue un día a un concepto de energía más vasto aún, del cual la electricidad no será sino un caso particular entre otros muchos. Y entonces habrá que comparar el prana con ese nuevo concepto.

Esta comparación entre el prana- o mejor un aspecto del prana- y la electricidad no es nuevo, por otra parte, ni siquiera en la India. Hace más de cien años, el muy ortodoxo Swami Dayananda Sarasvati escribía que el dios Indra- en quien Shir Aurobindo ve la fuerza mental que domina todas las demás fuerzas2- es “ la electricidad que todo lo penetra3”

Respecto a la utilización práctica del pranayama, André Van Lysebeth acompaña- como en sus obras precedentes- cada indicación de todas las prevenciones indispensables. Subraya con mucha

prudencia y con toda la insistencia necesaria, las condiciones fuera de las cuales es peligroso practicar uno u otro ejercicio. Hay que desear que ningún lector, llevado por su entusiasmo de neófito, descuide ninguna de estas advertencias, porque quien las olvidare correría los mismos temibles riesgos a los que se han expuesto quienes han querido practicar el pranayama dando crédito a libros menos serios.

¿Qué es el prana?

¿Qué piensa acerca de él la ciencia?

El prana *1*

El prana es para el yoga lo que la electricidad es para nuestra civilización. Imaginemos que la máquina de Wells para remontar el tiempo nos ponga en presencia de un yogui, dos mil años antes de nuestra era. Imaginemos que le describimos nuestra civilización, con los aviones, el teléfono, la radio, la televisión, las aspiradoras, los frigoríficos, los coches, sin olvidarse los satélites y cohetes espaciales, pasando por las linternas, los cerebros electrónicos, los tranvías y los magnetófonos, pero "olvidando"" hablarle de la electricidad: tendría una visión bastante falseada de nuestra civilización. No entendería nada de su motor esencial, la energía eléctrica- de la que fácilmente nos olvidamos, por lo demás, salvo cuando hay corte en el suministro.

Igualmente, ignorar o desconocer la existencia del Prana, su acción sobre nuestro organismo, el modo de almacenarlo, de dirigirlo a voluntad, es ignorar el verdadero yoga. Sin duda, es posible practicar los asanas sin preocuparse del prana, porque, en cierta medida, las posturas aseguran casi automáticamente el equilibrio pránico sin que el adepto tenga que preocuparse de ello. Pero después de algún tiempo de practicar, el adepto comienza a marcar el paso. Una vez adquirida la técnica de las posturas, si se desea progresar, hay que sobrepasar el estadio de la ejecución puramente mecánica y material de los asanas y demás ejercicios yóguicos para pasar al estadio del Pranayama.

Pero imitemos a los filósofos de la India que comienzan por definir los términos que utilizan.

¿Qué es el Prana?

¿En qué consiste, pues, el Prana? ¿ Se trata de una fuerza oculta misteriosa, fuente de poderes milagrosos?

Swami Sivananda dice: "Prana es la suma total de todas las energías contenidas en el Universo". ¡Es amplio! Para los yoguis, el Universo está compuesto de Akasa, el éter cósmico, y del Prana, la energía. Cuando Prana actúa sobre Akasa, nacen todas las formas de la materia. Esta concepción corresponde en suma a la de nuestra física nuclear, que considera toda materia como energía "ordenada" o dispuesta de diversos modos. La ciencia no admite (o ya no admite más) la noción de éter- ¡provisoriamente al menos!

Cuando escribimos Prana con mayúsculas, designamos a esta Energía Cósmica tomada en conjunto, y prana con minúscula indicará su manifestación. Por lo tanto, Prana es la energía universal indiferenciada, y prana la energía diferenciada, manifestada en cualquier forma. El magnetismo es una manifestación del prana, así como la electricidad y la gravitación. Todo lo que se mueve en nuestro Universo es manifestación del Prana: gracias al prana el viento sopla, tiembla la tierra, se abate el hacha, despega el avión, estalla la estrella y piensa el filósofo. El prana es universal. Existimos en un océano de prana del que cada ser viviente es un torbellino. Los yoguis afirman que lo que caracteriza a la vida, es su capacidad de atraer prana a sí, de acumularlo y de transformarlo para actuar en el medio interior y en el mundo exterior.

El lector podría preguntarse por qué utilizo el término "Prana" más bien que el de "energía". Para nosotros, occidentales, el término "energía" es un concepto menos amplio y demasiado material. Para el yogui, el mismo pensamiento es una forma más sutil de prana, en tanto que para el occidental la energía es algo completamente diferente. Nuestra energía es, digámoslo, demasiado industrial. Según los yoguis, el prana está presente en el aire, y sin embargo no es ni él oxigeno, ni el nitrógeno, ni ninguno de lo componentes químicos de la atmósfera. El prana existe en los alimentos, en el agua, en la luz solar, y sin embargo no es ni las vitaminas, ni el calor, ni los rayos ultravioletas. El aire, el agua, los alimentos, la luz solar sirven de vehículo al prana, del cual depende toda la vida animal e incluso vegetal. El prana penetra todo el cuerpo, incluso ahí donde el aire no logra entrar. El prana es nuestro verdadero alimento, porque sin prana no es posible ninguna vida. El mismo dinamismo vital sólo sería una forma particular y sutil del prana que llenaría todo el

Universo. La vida latente empaparía así todo el cosmos, y, para manifestarse en el plano material, el espíritu se serviría del prana para animar al cuerpo y sus diversos órganos. ¡Hasta aquí no vamos muy en contra de las teorías occidentales modernas! Sin embargo, los yoguis van más allá de la afirmación de la existencia de esta energía- que ningún físico nuclear negaría.

Los Rishis proclaman- y esto forma la base misma del yoga- que el prana puede ser almacenado y acumulado en el sistema nervioso, más especialmente en el plexo solar. Acentúan además esta NOCIÓN CAPITAL Y ESENCIAL, a saber: que el yoga nos da el poder de dirigir a voluntad esta corriente de prana mediante el PENSAMIENTO. El yoga proporciona así un acceso consciente y voluntario a las fuentes mismas de la vida.

CONTROL CONSCIENTE DEL PRANA

Descubrir la existencia del prana es notable. Descubrir que es posible controlarlo, determinar las leyes y técnicas propias para este fin es maravilloso: los yoguis han hecho ambas cosas. La ciencia del control del prana se llama el Pranayama (ayama= reprimir, dominar). Todos los ejercicios del yoga tienen este objetivo, y no tan sólo las técnicas respiratorias. Un solo ejemplo: mediante el control del prana es como los yoguis detienen los latidos del corazón.

Citemos aquí las experiencias realizadas en la India, con registro simultáneo en un neumógrafo y en un cardiógrafo, por la doctora Teresa Brosse. Se ha logrado constatar así objetivamente detenciones del corazón. He aquí algunos párrafos del informe publicado por esta médico: "En el momento que el yogui anuncia el control del corazón, no se percibe sobre la línea iso-eléctrica sino una ínfima fibrolación, único vestigio de la contracción cardíaca que es casi imposible de detectar. A la vista de esta curva, se podría dar un pronóstico muy severo, si no fuera que en los instantes precedentes y siguientes la silueta eléctrica no sólo fuese normal, sino exagerada incluso en su voltaje, a voluntad del yogui.

"En presencia de estos hechos, poco importa que nuestras hipótesis los atribuyan, sea a una concentración anormal del gas carbónico en la sangre, sea a un cambio en el eje del corazón, sea a una modificación de la ionización de los tejidos, sea a esos mecanismos combinados o a otros insospechados, puesto que el estado actual de nuestros conocimientos no nos permite por ahora adoptar una resolución. Sea cual fuere el mecanismo, lo que es ciertamente asombroso es que la caída extrema del voltaje se produce precisamente cuando el yogui anuncia que va a retirar de su corazón la energía vital, y que la vuelta a un voltaje normal o incluso exagerado sobreviene cuando declara controlar el buen funcionamiento de su corazón. Ahora bien, la energía vital (prana) es precisamente, en el espíritu del yogui, una energía eléctrica, que dice ser de la misma naturaleza que el relámpago. Por otra parte, es mediante una ciencia especial del aliento como pretende regular la energía vital, al menos la que se extrae de la naturaleza. Pues bien, trabajos muy recientes han precisado la función de los pulmones respecto a la carga eléctrica de la sangre: los alvéolos pulmonares extraerían del aire inspirado los iones negativos que proporcionarían a los coloides su vitalidad.

"Así, no encontramos en presencia de prácticos que dominan en la forma más total posible diferentes actividades humanas, y que, en total ignorancia de la estructura de sus órganos, son sin embargo los amos de sus funciones. Gozan además de un magnífico estado de salud, que no podrían conservar si violasen continuamente en el transcurso de sus extraordinarios y prolongados ejercicios las leyes de la actividad fisiológicas. Y así como acabamos de verlo, la misma teoría en la que se basan algunos de esos ejercicios parece confirmada, no sólo por la realidad de los resultados, sino también por recientes descubrimientos de la ciencia occidental".

Traducir "Pranayama" por " ejercicios respiratorios" sería una limitación lamentable del alcance de esos ejercicios, y desconocería su meta verdadera: la captación , la acumulación y el control consciente de las energías vitales pránicas en nuestro cuerpo. En último análisis, el pranayama es también la meta de los asanas, bandas y mudras; entre la mente y el prana existe una interacción que hace que el ata-yoga vaya mucho más allá de lo físico. En realidad, no existe ninguna diferencia fundamental entre el yoga mental o raja-yoga y el hatha-yoga.

Resumamos:

Prana= la suma total de las energías del Universo. Prana no es ni el magnetismo, ni la gravitación, ni la electricidad, sino que estos diversos fenómenos son manifestaciones del prana universal. Prana se manifiesta dondequiera haya movimiento en el Universo.

Los movimientos más tenues, como los de los electrones alrededor del núcleo atómico, pasando por la fuerza muscular y la coz del bruto, constituyen otras tantas manifestaciones del Prana Universal.

La vida, la "fuerza vital", es una manifestación como las demás. Para cerrar este primer capítulo, he aquí algunos párrafos extraídos del libro de Hufeland, publicado a comienzos del sigloXIX, " El arte de prolongar la vida del hombre", que encierra ideas ideas asombrosamente cercanas a las concepciones yóquicas expuestas anteriormente:

"¿Qué es la vida? ¿Qué es la fuerza vital? Pertenecen estas cuestiones al gran número de las que encontramos a cada paso al estudiar la Naturaleza. Simples en apariencia, no se refieren sino a fenómenos muy ordinarios, a hechos de lo que somos testigos cada día y, sin embargo, es muy difícil responderlas. En cuanto un filósofo emplea la palabra fuerza, podemos estar seguros que se encuentra embarazado, porque explica una cosa, mediante una palabra que es a su vez un enigma. En efecto, ¿se ha logrado hasta hoy asignar una idea clara a esta palabra "fuerza"? Sin embargo, así es como se han introducido en física una infinidad de fuerzas, tales como la gravitación, la atracción, la electricidad, el magnetismo, etc., que no son en el fondo otra cosa que la "X" de los matemáticos, es decir, la incógnita que buscamos. Sin embargo, necesitamos signos para representar cosas cuya existencia no podemos negar, pero cuya esencia es incomprensible; diría nuevamente la palabra fuerza, previniendo, sin embargo, que no pretendo de modo alguno decidir si lo que llamamos fuerza vital es una materia particular o sólo una propiedad de la materia.

"La fuerza vital es, sin lugar a dudas, una de las más generales, de las más poderosas y de las más incomprensibles de la Naturaleza. Todo lo llena y todo lo mueve. Probablemente es la fuente de todas las demás fuerzas del mundo físico, o por lo menos del mundo orgánico. Ella es quien produce, conserva y renueva todo, y quien, después de tantos millares de años, hace reaparecer en cada primavera a la creación tan brillante y tan lozana como cuando salió de manos del Creador. Verdadero soplo de la divinidad, es inagotable e infinita como ésta. Por fin, es ella quien, perfeccionada y exaltada por una organización más perfecta, inflama el principio del pensamiento y del alma, y da al ser racional no sólo la existencia, sino también el sentimiento y los goces de la vida, porque he observado siempre que el sentimiento que se tiene del precio y de la dicha de la existencia está en razón de la mayor o menor energía de la fuerza vital, y que así como una cierta sobreabundancia de vida dispone mejor a todos los placeres, a todas las empresas, y hace encontrarle más encanto a la vida, así también, por el contrario, no hay nada más apto que una falta de fuerza vital para producir este disgusto y este fastidio de la vida que por desgracia caracteriza demasiado bien a nuestro siglo.

Cuando se estudia con cuidado los fenómenos de la fuerza vital en el mundo organizado, logramos descubrir en ella las siguientes propiedades y leyes: la fuerza vital es el agente más sutil, más penetrante y más invisible que hasta el presente hayamos conocido en la Naturaleza; sobrepasa incluso, al respecto, a la electricidad y al magnetismo, con los que parece, por lo demás, tener gran analogía bajo otros aspectos. Aunque penetra todos los cuerpos, hay, sin embargo, modificaciones de la materia con las que parece tener más afinidades que con otras, se une a ellas más íntimamente y en mayor cantidad y se identifica en cierto modo con ellas. Llamamos a esta modificación de la materia "estructura orgánica", o simplemente organización, y damos el nombre de organizados a los cuerpos que la poseen, es decir, los vegetales y los animales. Esta estructura orgánica parece constituida por una cierta disposición por una cierta mezcla de las partículas más desligadas, y a este respecto encontramos una analogía sorprendente entre la fuerza vital y el magnetismos... La fuerza vital puede existir en estado libre o latente, y bajo este aspecto tiene mucha analogía con lo calórico y la electricidad

¡Precisemos que esta líneas las hemos extraído de la traducción francesa editada en 1938!

La fuente más importante del prana es la atmósfera. Muchos milenios antes que la ciencia descubriera la electricidad, los yoguis percibieron que la atmósfera vibra con una energía sutil y que ésta constituye la fuente principal de todas las energías en acción en el cuerpo humano. Al respecto, una de las más significativas afirmaciones es la de la doctora Teresa Brosse, que hemos transcrito en el capítulo anterior, cuando se refiere al yogui para quien “La energía que le permite controlar su corazón e incluso detenerlo es de la misma naturaleza que el relámpago”. Es una afirmación sorprendente, si consideramos que el rayo ha sido siempre, y continúa siéndolo para los pueblos primitivos, un fenómeno terrorífico, incluso sobrenatural, y que estos pueblos están muy lejos de establecer una identidad de naturaleza, ni tan siquiera alguna relación, entre el relámpago y las energías vitales que permiten el funcionamiento de su propio organismo.

Comparando las teorías yoguicas con las observaciones y descubrimientos de la ciencia occidental, podemos afirmar que el prana de la atmósfera está constituido, si no en su totalidad, al menos en forma principal, por partículas electrizadas, digamos los iones negativos, y por otra parte que existe en nuestro cuerpo un verdadero metabolismo de la electricidad que captamos de la atmósfera. En este dominio son de valor las fuentes occidentales, aunque relativamente poco numerosas, pues nuestros sabios se interesan más en lo que sucede en el cinturón de Van Allen que en los fenómenos de ionización en la atmósfera a ras del suelo, el medio vital en el cual vivimos...

Para encontrar indicaciones respecto a la electricidad atmosférica y sus repercusiones biológicas, nuestra elección se ha limitado primeramente a dos investigaciones que trabajan en países diferentes: Fred Vlés, profesor de la Facultad de Medicina de Estrasburgo, director de Instituto de Física Biológica, y el ruso Tchijewski, de Kiev.

Nos referimos sobre todo a la obra de Fred Vlés, especialmente a su apasionante libro que debería haber revolucionado la biología, pero que no ha tenido el eco merecido:

“Les conditions biologiques crees para les propriétés électriques de L´atmosphéré1 .

YIN Y YANG

Sorprende constatar que, excepto estos pocos casos, la ciencia no se ha preocupado mayormente de la influencia de la electricidad atmosférica sobre el ser humano, y esto hasta una época muy reciente. Los geofísicos nos enseñan que la Tierra es un conductor cuya superficie está cargada negativamente, en tanto que la alta atmósfera es positiva. La atmósfera, nuestro medio vital, se encuentra encerrada en un campo electrostático dirigido aproximadamente de arriba abajo, con diferencias de potencial de 100 al 150 voltios por metro de altura. La existencia de este campo de fuerzas dirigido de arriba abajo se conoce en China desde la antigüedad.

Una digresión nos llevará a examinar la concepción china yin y Yang, y escucharemos ahora a Soulié de Mourant, que introdujo la acupuntura china en Europa después de la Primera Guerra Mundial:

“Uno de los aspectos más insólitos de la ciencia china es la importancia primordial que concede a la relatividad yin-yang. Este doble término se emplea en los sentidos más diversos y desconcierta a menudo a los investigadores. El yang es lo que está arriba, en relación a lo que está abajo, a la inversa del inn.

Después de conocerse la electricidad, inmediatamente se ha llamado yang al polo positivo, e inn al negativo.

“...Los doctores E. y H. Biancini, de París, han reunido en un artículo interesantísimo2 las nociones dispersas sobre las relaciones de la electricidad atmosférica y cósmica con la fisiología humana. Es interesante compararlas con las respectivas nociones chinas.

“ En cuanto a la existencia y los signos de esta fuerza, Beccaria había demostrado hacía mucho tiempo que el signo normal de las manifestaciones de un cielo sereno es positivo.

“Los chinos constatan la energía positiva yang y atribuyen su origen al Sol y a los astros; también la energía negativa inn, atribuyendo su origen a la Tierra. Una obra china presenta la cuestión en estos términos (Isio Jou Menn del siglo XVI, p.38): “ El yang es lo ligero, lo puro. Es la energía que flota arriba y de la cual está formado el cielo. El inn es espeso y pesado. Es lo que ha tomado forma y se ha concretizado para formar la Tierra. La energía del cielo azulado se mantiene arriba, pero los vegetales se nutren de ella!...>> ¿Cómo ha percibido estas fuerzas los chinos de la antigüedad –porque estas nociones están reproducidas de obras del siglo XXVIII antes de Jesucristo – y distinguido, bajo el nombre de energía yang, la electricidad atmosférica positiva, y como energía inn la carga negativa de la Tierra? Se ignora.”

La climatología biológica permite extraer importantes nociones para la comprensión del yoga y de nuestras reacciones en diversas regiones geográficas y condiciones climáticas. Nos contentaremos, por el momento, con retener que el “gradiente potencial” de la atmósfera difiere considerablemente según el sitio y la época (variaciones diurnas y estacionales). Los fenómenos cósmicos influyen en él: fases de la luna, actividad del Sol, etc. Todos los factores meteorológicos lo modifican y, bajo ciertas circunstancias, el campo eléctrico puede incluso invertirse temporalmente.

PRANA= IONES NEGATIVOS

Por el momento centraremos nuestra atención en la ionización de la atmósfera. El rayo constituye una de sus manifestaciones más evidentes. Un solo rayo descarga en el aire el equivalente del consumo total de energía eléctrica de varios días de una capital como París. Sin embargo, la electricidad atmosférica es importante en todo momento, aun cuando no se manifiesta en la forma espectacular de la tempestad.

Este capítulo será sin duda de lectura árida, pero dada la importancia esencial de las conclusiones que brotan de él, no podemos prescindir de su contenido.

Ante todo, recordemos que un ión es un átomo o fragmento de molécula cargado eléctricamente, y que los iones son los verdaderos obreros de la vida en la célula; constituyen en buena parte su potencial vital, es decir, pránico.

En la atmósfera encontramos dos tipos de iones:

a) Los pequeños iones negativos, o iones normales. Muy activos eléctricamente, son minúsculos paquetes de energía eléctrica casi en estado puro. En el aire que respiramos, están por lo general constituidos por uno o más átomos de oxígeno o nitrógeno que llevan una carga correspondiente a un electrón único. Los pequeños iones negativos proporcionan la vitalidad al organismo, representan el prana atmosférico en su forma activa.

b) Los grandes iones, o iones lentos. Estos están formados de un núcleo polimolecular, por consiguiente mucho más gruesos, al cual se ha agregado un ion negativo normal- que deberíamos mejor decir ha caído en el lazo de dicho núcleo.

Retendremos, pues, que los pequeños iones negativos vitalizantes son rápidos, muy móviles, en tanto que los grandes iones lentos hacen de cazamoscas, aglutinando los pequeños iones, a los que atraen y capturan a su paso. La presencia de numerosos iones lentos, formados por captación de pequeños iones muy móviles, disminuye la conductividad del aire, lo que sucede especialmente cuando está sucio con polvo, humo, niebla. Generalizando, se puede decir que la concentración de los pequeños iones en la atmósfera disminuye cuando aumenta la de los grandes, y viceversa, o que la concentración de unos es inversamente proporcional a la de los otros. Esta es la razón por la que hay sobreabundancia de iones grandes en la atmósfera impura de las ciudades. En el campo, donde

el aire está limpio, se cuentan uno, dos o tres pequeños iones por uno grande, en tanto que en la ciudad la proporción es de 1 pequeño contra 275 grandes, y en ciertos casos la proporción es de 1 contra 600. Si consideramos los iones negativos como los “ obreros de la vida en el interior de la célula” (docto Goust), se comprenderá cuán pobre en prana es la atmósfera de las ciudades y, por tanto, cuán debilitante.

Lo anterior explica y confirma las teorías yóguicas que afirman que el prana no es ni el oxígeno, ni el nitrógeno, ni ninguno de los constituyentes químicos de la atmósfera, porque la proporción de oxígeno de la atmósfera es la misma en la ciudad que en el campo. Lo que hace que el aire de las grandes ciudades sea menos tónico y vivificante que el del campo es el predominio de los grandes iones lentos y la ausencia de los pequeños iones negativos activos. Por consiguiente, las partículas de polvo son tan perniciosas, sino más, como los gases de escape de los coches y las emanaciones industriales, porque absorben y neutralizan todo el prana de la atmósfera. No concluyamos que basta con acondicionar el aire de nuestros departamentos y limpiarlo de polvo antes de respirarlo. El acondicionamiento del aire no lo restituye los pequeños iones negativos. La única solución consistiría en impedir a cualquier precio que las partículas contaminarán la atmósfera ante que lleguen a vaciarla de sus pequeños iones vitalizantes. El humo y la niebla desempeñan el mismo papel. A menudo, en nuestras ciudades, se conjugan estos tres elementos. ¿Hay que extrañarse que la vitalidad de los londinenses3 por ejemplo, baje tanto en invierno?

Volveremos sobre este punto en el próximo capítulo.

FUENTES DE LOS PEQUEÑOS IONES REVITALIZANTES

Ionizar negativamente los átomos de oxígeno, es agregarles energía eléctrica. Esto no se produce sino bajo la influencia de importantes fuentes de energía. ¿Cuáles? Las radiaciones telúricas, es decir, las emanaciones radiactivas naturales del suelo- tan débiles que no nos causan ningún daño, a la inversa de la radiactividad artificial, mucho más poderosa- son un factor importante de la ionización del aire. (Algunas rocas emiten rayos gamma). Sin embargo, la fuente principal de iones negativos vitalizantes la constituyen las radiaciones electromagnéticas de corta longitud de onda que provienen del Sol, inagotable generador de energía.

Otra fuente: los rayos cósmicos; éstos son muy importantes, puesto que la radiación solar es intermitente (alternancia del día y la noche, interposición de la pantalla de nubes), en tanto que los rayos cósmicos irradian día y noche y atraviesan las capas más espesas de nubes sin perder nada de su energía; se los encuentra incluso en el suelo.

Enormes cantidades de iones vitalizantes se producen por las grandes masas de agua en movimiento o en curso de evaporación: por esto el aire es tan vitalizador al borde del mar- y no sólo a causa de la presencia del yodo, del que incluso diríamos que desempeña un papel menor-.

En el mar se dan todas las condiciones para una ionización vitalizante máxima: grandes masas de agua en movimiento y en evaporación, amplia acción del viento, ausencia de polvo, ionización máxima por el Sol y los rayos cósmicos. A lo largo de la costa nos bañamos en un océano de prana, a veces incluso demasiado intenso para algunos organismos ultrasensibles, incapaces de absorber y de repartir esta afluencia sobreabundante de energía. Algunos niños se vuelven nerviosos e irritables. Hay adultos que pierden a veces el sueño. Las técnicas yóguicas del pranayama tienen por finalidad, entre otras, la de permitirnos fijar una mayor cantidad, almacenarla y repartirla por el organismo, dirigiéndola donde sea necesario.

Ya podéis presentir que estas consideraciones teóricas van a desembocar muy pronto de lleno en la práctica. “Una onza de práctica vale más que toneladas de teoría” (Swami Sivananda)

METABILISMO DE LA ELECTRICIDAD

El término metabolismo nos es familiar. Designa habitualmente la totalidad de las transformaciones que nuestro cuerpo hace sufrir a las moléculas de los alimentos, sea para edificar nuestras estructuras celulares, sea para liberar la energía vital. Sabemos también que hay un

metabolismo del agua, que en el cuerpo sirve de “ criada para todo servicio”. Sucesivamente constituye el líquido intra o extra celular, entra en la composición de la sangre o de la linfa, etc., disuelve las substancias tóxicas para expulsarlas por la piel, pulmones, intestinos, riñones. Por el contrario, generalmente ignoramos que existe un verdadero metabolismo de la electricidad: es el gran mérito de Fred Vlés el haberlo estudiado. El animal- y este término incluye al hombre- se carga negativamente absorbiendo pequeños iones negativos. Estos siguen un complicado camino a través del organismo asociándose al fenómeno de oxidorreducción4. Todos los fenómenos vitales van acompañados de oxidaciones o de reducciones, sin hablar de otras funciones y acciones mucho más complejas en el interior mismo de las células, en particular de la célula nerviosa. Los otros metabolismos dependen en cierta forma de este metabolismo eléctrico. El mamífero que vive en la naturaleza ingiere hasta hartarse las cargas negativos ligadas al oxígeno respiratorio y elimina su exceso mediante la pérdida general que tiene lugar por la piel. Al igual que la betería de nuestro coche, debemos “cargarnos” al máximo, para saturarnos de electricidad negativa y dejar que la piel evacue el posible excedente. Fred Vlés ha constatado que, cargadas con el mismo potencial, una rata muerta se descarga muy lentamente en tanto que una viva presenta una fuerte pérdida de energía negativa, índice de una gran actividad eléctrica vital; también es índice de que el organismo está bien abastecido de pequeños iones negativos revitalizantes. De este modo, pues, la ciencia occidental se acerca a las teorías yóguicas relativas al prana, confirmandolas integralmente.

Fred Vlés ha establecido que los animales homotérmicos, es decir, todos los mamíferos, sufren una pérdida de electricidad mayor que los poikilotérmicos (los de sangre fría, como la rana), en la que es casi nula. En el mamífero, que ha adquirido la regulación de la temperatura, el régimen de intercambios eléctricos con la atmósfera es, por consiguiente, muy importante. La rana depende menos que nosotros del prana del aire. El metabolismo de la electricidad, medible y medido, explica muchas cosas. Retengamos, primeramente, que la asimilación de iones negativos debe ser muy importante para mantener la máquina viva en máxima actividad, por tanto para cargar nuestros acumuladores a fondo, puesto que hay que asegurar la evacuación de los iones utilizados, porque el organismo tiene necesidad de renovar constante y activamente sus cargas eléctricas. Desde el punto de vista de la electricidad, el organismo sano puede compararse a un largo de montaña siempre alimentado con agua fresca que se va inmediatamente por el torrente, y el organismo debilitado, enfermo, a una marisma en la que el agua está detenida y podrida. Todo sucede como si la pérdida de iones fuese tan importante como su absorción, como si condicionase a ésta exactamente en la misma forma que la espiración condiciona la inspiración.

Favorecer el metabolismo electrico

Fred Vlés ha mostrado que esta pérdida de electricidad se veía favorecida por la acción fotoquímica de la luz ultravioleta que proviene especialmente de los rayos solares. Los baños de sol nos vitalizan al activar nuestro metabolismo eléctrico. Esto explica por qué el organismo no debe ser aislado eléctricamente, sino que debe permanecer unido al suelo, porque así es objeto de una huida eléctrica constante. En la naturaleza todos los animales, según la expresión tan viva de Fabre, están “sometidos a una electroterapia permanente” sin posibilidad de sustraerse a ella. La piel mantiene el aire encerrado entre sus pelos, lo que constituye el mejor aislante térmico, sin que los pelos obstaculicen la evacuación de la electricidad. Al contrario, son como pararrayos al revés. Todos hemos observado las propiedades eléctricas de la piel del gato: al acariciarlo, puede producirse un crepitar de electricidad estática. Mediante sus patas, los animales están en contacto directo con el suelo. Sus organismos funcionan “ a tierra”. Esta acción es tan importante, que Fred Vlés se pregunta si muchas investigaciones referentes al metabolismo de los mamíferos (efectuadas sobre animales enjaulados, por ejemplo), sin preocuparse de las condiciones eléctricas, no necesitarán una revisión de segunda aproximación. En el hombre, la ropa forma una capa aislante que frena la evacuación normal de la electricidad por la piel y reduce los intercambios eléctricos con el aire atmosférico. Además detienen los rayos ultravioletas. El calzado nos aísla, en el sentido eléctrico del término, y contribuye así a disminuir nuestra vitalidad. Los pueblos que viven

desnudos, o casi desnudos, han gozado siempre de una vitalidad mucho mayor, y en cuanto se visten para seguir el ejemplo del hombre blanco, disminuye su vitalidad. Las tenidas occidentales con las que se cubren los negros de África, imitando a los blancos, son una falta de sentido que entraña graves repercusiones sobre su salud.

Decididamente, esta noción de prana en forma de electricidad atmosférica, así como la necesidad de su renovación constante, aclaran muchas cosas.

Explica por qué caminar con los pies desnudos en la naturaleza provoca una sensación de euforia particular que no se siente sobre el piso de una habitación, donde el organismo funciona sin " toma de tierra". Kneipp, gran intuitivo, lo había presentido al recomendar caminar pies desnudos sobre la hierba húmeda por el rocío matinal. El rocío permite una mejor "toma de tierra" del organismo. Caminar a pies desnudos por un río o arroyo produce efectos que no puede procurar un baño de pies en una jofaina. Examinando ciertos fenómenos bajo su aspecto pránico, muchos hechos misteriosos e inexplicables se volverán límpidos y darán lugar a aplicaciones prácticas no sólo para nuestro comportamiento general, sino sobre todo para la respiración yóguica.

SAUNA Y PRANA

Un aspecto inesperado del problema se nos ofrece ahora bajo la forma del sauna.

Fred Vlés admite, en efecto, que el animal que se carga negativamente al absorber iones negativos por la respiración, puede eventualmente hacerlo también emitiendo iones positivos por evaporación del agua. Y si hay un lugar en que se está sometido a una abundante evaporación es ciertamente la sauna.

Después de una buena sauna, el hombre se siente tan dinamizado y "cargado como después de un largo paseo por la naturaleza, lo que no puede deberse únicamente a la eliminación de toxinas. La apertura de los capilares, la activación de la circulación sanguínea a través de todo el cuerpo produce una tonificación general que puede explicar en buena parte esos efectos de la sauna. Sin embargo, este sentimiento de "dinamismo", de sentirse "cargado", puede provenir también de un aumento de la carga eléctrica del organismo.

RESUMEN

El prana es la suma total de todas las energías del Universo.

El prana con "p" minúscula, es una forma particular de aquél; en la atmósfera está representado principalmente por los pequeños iones negativos.

El contenido de prana de la atmósfera está sujeto a variaciones muy importantes, estacionales y geográficas.

Los grandes iones lentos carecen de interés desde el punto de vista pránico; en cuanto trampas para los iones pequeños, son incluso nefastos.

El polvo, el humo, la niebla privan al aire del prana.

El Sol, los rayos cósmicos, las masas de agua en movimiento y en evaporación son los principales factores de ionización y cargan de prana al aire.

Existe un metabolismo de la electricidad. El organismo absorbe electricidad atmosférica, la utiliza y la evacua por la piel; mientras más activo es este metabolismo por la absorción de iones negativos y la evacuación de la electricidad en exceso, más "vivo" y en buena salud estará el organismo.

Prana y clima *3*

El aire, desde el punto de vista químico, es una simple mezcla gaseosa compuesta en volumen por 21% de oxígeno, 78% de nitrógeno y 1% de argón y otros gases raros. Mientras que, en la superficie del globo, su composición es físicamente de una constancia notable, eléctricamente, por el contrario, es de una variabilidad sorprendente. De un instante a otro sus propiedades cambian considerablemente, incluso se invierten a veces.

En este capítulo estudiaremos sus variaciones geográficas. Son de capital importancia, porque pueden influir en algunas de nuestras decisiones, desde la elección del lugar en que pasaremos las próximas vacaciones hasta la de aquel donde construiremos nuestra casa.

La atmósfera, un océano impregnado de prana, no está uniformemente embebida. Este océano tiene zonas en calma y regiones turbulentas, corrientes y lagos, tempestades visibles, como las tormentas magnéticas que le interesan al hombre en la medida en que perturban sus transmisiones de radio más bien que en sus repercusiones en su estado de salud. En cuanto estudiamos estos sutiles fenómenos, pránicos, las consideraciones sobre presión barométrica, precipitaciones (lluvia, nieve), fuerza y dirección del viento, grado higométrico del aire, todo esto pasa al segundo plano desde el punto de vista de la vitalidad.

Hay diferencias importantes entres las diversas regiones geográficas y el hombre no ha esperado el siglo XX para darse cuenta de la importancia del clima de algunos lugares (borde del mar, alta montaña) sobre el ser humano, más precisamente sobre su vitalidad y salud. Durante mucho tiempo, el hombre ha buscado la explicación de esto en las propiedades puramente químicas de la atmósfera. El efecto revitalizante de una estancia en la costa atlántica, por ejemplo, se atribuía al yodo, al bromo de las emanaciones arenosas. Es indudable que estos elementos tienen su influjo, y debemos añadir también la presencia de oligoelementos cuya importancia, desde el punto de vista higiénico y terapéutico, recién comienza a dibujarse y abre muy amplias perspectivas.

De hecho, a medida que avanza nuestra investigación científica moderna, las propiedades físicas del aire adquieren una importancia creciente. Las modificaciones fisiológicas debidas al clima se manifiestan a menudo desde las primeras horas, incluso desde los primeros minutos de la permanencia en algún lugar. Le basta al que vive en la ciudad ir a la costa para, según los casos, estar muerto de sueño o, al contrario, tan sobreexcitado que no puede dormir. Las propiedades físicas del aire no son extrañas a este fenómeno.

Campo eléctrico de la atmósfera

El campo eléctrico de la atmósfera- que no hay que confundir con la ionización-, no era conocido hasta hace muy poco, sino por los meteorólogos; los biólogos no tenían mayor interés por él. No hay que confundir el “campo eléctrico” con los “iones negativos” estudiados poco antes. Lo que estudiaremos a continuación es la diferencia de potencial por metro de altitud: se llama “gradiente potencial”.

La Tierra es una esfera electrizada cuya tensión varía en proporciones enormes con la altitud, que puede llegar, por 1 metro de desnivel, hasta 100 y más voltios. En algunos casos el gradiente potencial sube a varios miles de voltios...Como el ser humano tiene una estatura un poco menor de 2 metros, su cabeza puede estar sometida a una tensión mucho más elevada que la región inferior de su cuerpo. Según estas diferencias de potencial, los climas se pueden clasificar en cuatro tipos principales, de los que sólo tres se mencionan y se estudian en biofísica:

1º. ZONAS DE GRAN CLIMA

Son regiones cuyo campo eléctrico atmosférico es muy elevado, elevándose el voltaje al menos a 100 voltios por metro. Estas zonas corresponden a los que llamamos las “estaciones de aire muy puro”; son fisiológicamente excitantes.

2º. ZONAS DE CLIMA MEDIANO

En estas regiones la diferencia de potencial varía entre 30 y 100 voltios por metro.

Estas “estaciones de aire puro” son vivificantes, pero menos excitantes y menos tonificantes que las zonas de gran clima.

3º. ZONAS DE CLIMA PEQUEÑO

La diferencia de potencial desciende aquí a menos de 30 voltios. Estas regiones tienen una actividad vital mucho menor que las anteriores; ejercen una influencia sedante en las personas muy nerviosas.

4º. ZONAS DE CLIMA CERO

Por desgracia, debemos agregar un cuarto clima, creado por el hombre: el de los locales de habitación donde viven uno 300 días al año, cuyo potencial es casi cero.

Normalmente, el “ciudadano” que vive en la atmósfera contaminada de las oficinas y departamentos debería ir a fortalecerse, a revitalizarse en las zonas de gran clima para recargar sus baterías nerviosas- ¡con tal que lo pudiera soportar!-. Para escoger el lugar de vacaciones hay que saber reconocer los diversos climas. ¿Quiere esto decir que habrá que pasearse con un voltímetro en el bolsillo (mientras no haya que hacerlo con el contado Geiger) para medir la diferencia de potencial del lugar a donde se espera ir? Por cierto que no. Algunos criterios nos permitirán reconocer fácilmente estas diversas zonas, primero por el aspecto del paisaje, después por el tipo de vegetación, ya que ésta depende tanto del tipo de clima como de la composición del suelo. A fin de cuentas, el humus ha sido “fabricado” tanto por las plantas mismas como por el suelo mineral.

1º ZONAS DE GRAN CLIMA

Son por lo general vastas mesetas, llanuras de vastos horizontes en las que nada detiene al viento que las barre; las costas del mar del Norte o las del Atlántico constituyen un ejemplo perfecto. La vegetación no es frondosa; no hay grandes árboles de hoja caduca. Las coníferas pueden sentirse muy a gusto, especialmente los pinos. Igual sucede a mayor altura.

2º ZONAS DE CLIMA MEDIANO

Son lugares más abrigados, cerca de roqueríos o en los valles, cercanos a bosques y espesuras, en llanuras, bahías profundas protegidas del viento del mar.

La vegetación es aquí claramente más abundante que en las zonas de gran clima, sin ser, no obstante, frondosa. Hay muchos árboles de hoja caduca, pero no espesos; también hay pastos y álamos.

3º ZONAS DE CLIMA PEQUEÑO

Son, entre otros, valles muy profundos y arbustos, riberas de ríos encajonados. La vegetación es aquí muy frondosa, rica en “parietarios” (hierbas que crecen de los muros) y en esparraguinas. Abundan los helechos y pequeños acebos.

En dos palabras, coníferas sin helechos= gran clima; coníferas con helechos= clima pequeño.

En cuanto al 4º. Clima, no necesita descripción...

VARIACIONES LOCALES

¡Que nadie se engañe! Estas regiones no siempre son espacios muy vastos. En una región de gran clima, es posible encontrar zonas restringidas en las que el potencial desciende a menos de 100, incluso bajo 30 voltios. En tal playa del Norte, el potencial será superior a 100 voltios; cincuenta metros más lejos, en la concavidad de las dunas, habrá un clima mediano; en el patio del hotel, detrás de las dunas, el potencial será el de clima pequeño. En las habitaciones del hotel, con las ventanas cerradas, será igual a cero. Cuatro climas en un radio de pocos cientos de metros.

Las ciudades son insalubres, no sólo a causa de la ausencia casi total de pequeños iones negativos activos (aun en las zonas de gran clima, los edificios de varios pisos transforman las calles en cañones de clima pequeño), sino también a causa de la acumulación de los gases provenientes de los coches y de las bacterias transportadas por las partículas de polvo del tráfico. Con esto podrá usted seleccionar en cada sitio los lugares más aptos, sin caer en el error de suponer que basta con residir en un balneario para beneficiarse automáticamente y en cualquier lugar con las ventajas del gran clima.

SUCESIONES DEMASIADO RÁPIDAS

Señalemos también otra regla: hay que evitarle a un organismo débil una sucesión demasiado rápida de cambios importantes de clima. En el transcurso de un simple paseo en bicicleta, a lo largo de un valle muy ancho, atravesamos una zona de clima mediano; el valle se encajona, caminamos por senderos bajo árboles, y ya estamos en zona de clima pequeño. Trepamos por la ladera para admirar el paisaje: estamos en una zona de gran clima. Es lo propio de los medios de transporte que empleamos todos lo que nos permite cambiar muy rápidamente de clima. Ahora bien, sólo organismos perfectamente sanos pueden permitirse pasar sin transición de un tipo de clima a otro. La Naturaleza ha dotado al hombre de dos piernas que le permiten desplazarse, pero sólo a velocidad reducida. El automóvil, que de hecho es una caja de Faraday rodante, aísla afortunadamente al hombre del campo eléctrico ambiente y le evita sufrir las consecuencias de los cambios tan bruscos de clima que experimentaría si tuviera que atravesar, en un solo día, a pleno aire, toda Francia, de Norte a Sur.

Observando sus propias reacciones a los diversos tipos de clima, podrá cada uno hacer interesantes constataciones y saber cuáles son los más convenientes para sí. Es de tal modo importante desde todos los puntos de vista, que si estudiamos los casos de longevidad excepcional y su distribución geográfica, constatamos que esos casos se encuentran siempre entre los montañeses. Los Balcanes son el país de los centenarios, y el ciudadano de más edad de la URSS, que todavía monta a caballo, no ha abandonado jamás su montaña natal. Independientemente de otros factores, los hunza se encierran en un minúsculo territorio en el Himalaya. También se constata que se establece un equilibrio entre el suelo, el clima, la vegetación y los otros seres vivos de un lugar determinado, incluyendo al hombre. No es deseable perturbar con frecuencia este equilibrio. Los viejos y sólidos campesinos de nuestros campos han vivido a menudo cincuenta años y más en el mismo lugar, en el suelo de su granja, sin abandonar nunca su villorrio.

Por el contrario, es cierto que un cambio de clima radical, pero por cierto tiempo, puede ser favorable. Es bueno ir periódicamente a una zona de clima alto, con la condición de permanecer el tiempo necesario para que el organismo se adapte y pueda así efectuarse y consolidarse el reajuste pránico. El cambio de clima es una “agresión” que puede ser tónica.

SÍNTESIS

Así, pues, el hombre está sometido permanentemente al impacto de las energías del cosmos que derrama sobre él torrentes de prana. El Sol es su fuente más próxima, y los rayos cósmicos ejercen sobre los seres vivos un influjo todavía más determinado, pero ciertamente muy importante. Por otro lado, la Tierra, que absorbe y almacena estas energías, constituye un segundo polo. El organismo humano, sistema eléctrico vibrante, es la sede de intercambios incesantes con las energías cósmicas y telúricas que lo rodean. Debe evitar el aislarse totalmente detrás de las pantallas que constituyen los muros, las ventanas, los vestillos y el calzado. Los pulmones y la piel son nuestras superficies de intercambio con el mundo exterior. Intercambiemos prana a través de nuestra piel y nuestros pulmones- verdaderamente esponjas de electricidad-, y llevemos ese prana hasta nuestras células.

Debemos tomar en consideración lo anterior en nuestra conducta diaria; sería un grave error despreciarlo. El prana-yama nos proporciona las técnicas psico-fisiológicas necesarias para el control y la utilización consciente de esas energías, en vista de nuestro pleno desarrollo físico y psíquico.

El prana en el organismo 4

"Cuando se considera la vida orgánica a la luz de la física biológica, se constata que los fenómenos eléctricos forman la base de toda la vida celular, y se llega a la conclusión de que el término de todo es una carga eléctrica."

Dr. J. Belot

El estudio de los fenómenos bioeléctricos- es decir, pránicos-, cuya sede es nuestro organismo, reviste una importancia particular cuando se consideran sus aplicaciones prácticas, cuya finalidad es acumular y "manipular" el prana, porque es indispensable comprender por qué y cómo actúa el pranayama sobre nuestro cuerpo mediante esas energías sutiles. Citaremos, al respecto, los trabajos de muchos sabios occidentales, que afianzan la tesis yóguica con el rigor científico de Occidente y permiten captar el mecanismo de acción de la acupuntura china, medicina empírica con base energética, es decir pránica.

Los capítulos precedentes nos han mostrado que la concepción yóguica del prana se veía confirmada por la Física moderna. Vamos ahora a abordar un aspecto del problema que nos interesa muchísimo, el del prana en el cuerpo humano, y veremos que también aquí las concepciones yóguicas se encuentran con las avanzadas de la ciencia.

Consideremos ante todo la célula, ladrillo del edificio humano. Para los yoguis, en el inmenso, océano pránico constituido por el universo material, todo lo que vive, desde la célula más humilde hasta el ser más evolucionado, es un torbellino organizado de energía. El prana es la energía básica que anima todas las formas de la vida. El prana no es la materia llamada "grosera", basta, sino más bien la energía que la mueve. El prana acompaña a la vida desde su origen, la conserva y la controla. Cada célula, considerada individualmente, es la sede de importantes manifestaciones pránicas(los yóguis presentían la existencia de las células, las "pequeñas vidas") y el organismo entero está controlado por el prana. Veamos estos puntos en detalle.

El Dr. René Allendy escribe:

"Durante mucho tiempo un cierto escepticismo, reacción contra el misticismo de épocas antiguas, una tendencia excesiva a la objetividad tangible, derivación bastarda de un genuino espíritu científico, han apartado a los médicos del estudio de los imponderables. Sin embargo, es a nivel de lo infinitesimal, de lo impalpable, donde se originan los mecanismos vitales, tanto para los fenómenos normales como para sus manifestaciones mórbidas, tanto para la alteración patológica como para su curación. Muchos de esos imponderables han entrado ya en la ciencia; ésta es la dirección que deberían seguir ante todo las investigaciones médicas.

"Durante mucho tiempo se ha considerado a la célula como el elemento primero de la vida, y llevar las consideraciones médicas hasta su nivel parecía, el máximo de la generalización. Era la época de la histología y de la anatomía patológica. Parecía que no había nada vivo a una escala más pequeña. Hoy en día, por el contrario, la célula se nos presenta como un organismo extraordinariamente complejo.

"Podemos constatar que los mecanismos vitales, en particular la asimilación y la desasimilación, cuyo conjunto constituye la nutrición, están ligados a variaciones no sólo atómicas, sino incluso electrónicas, en los extremos de las largas cadenas de valencias encajadas en la molécula orgánica. Una modificación infinitesimal de iones, de átomos o de electrones provoca la fijación en un extremo de un átomo nuevo (absorción) o, por el contrario, su liberación respecto de la cadena (eliminación). La molécula misma se mantiene en un estado de equilibrio relativo o de conservación mediante incesantes variaciones de este género. "Debemos entrar en la disposición de las moléculas y átomos, en su naturaleza, en sus niveles electrónicos y en sus ´quanta´ para intentar descubrir el principio de estos procesos, de este metabolismo que es la vida". Así se expresa Robert Tournaire

en su notable libro sobre el nacimiento de la vida (La Naissance de la Vie, Paría, 1938). Antes la medicina y la biología veían en la vida una simple reacción química, es decir, un intercambio puramente mecánico de átomos y de moléculas. Sin dejar de ser verdadera, esta concepción se presta hoy en día a una interpretación más fina, porque se ha comprendido que esos intercambios dependen de un potencial eléctrico en tal forma que lo esencial del fenómeno se encuentra referido al átomo y al electrón. En suma, la nutrición, al igual que los intercambios gaseosos del pulmón, es un fenómeno eléctrico. El profesor Pech de Montpellier (Siècle Médical, junio-noviembre de 1927), definió un índice de nutrición como la diferencia del potencial eléctrico, sea entre dos tejidos de un ser vivo, sea entre un tejido de un ser vivo y un cuerpo químicamente definido o no con el cual está en contacto, sea entre un tejido de un ser vivo y el medio exterior o interior respecto al cual se nutre. El índice es positivo o negativo respecto al tejido del ser vivo considerado; el agua de mar tendría un índice negativo para el hombre, pero el agua salada artificialmente tendría un índice positivo. Así el problema de la nutrición pasa de la química a la física y se encuentra relacionado con las más sutiles influencias que podamos conocer. Igualmente, la floculación de los coloides, a la que Augusto Lumiére atribuye al envejecimiento y un gran número de enfermedades se debería al hecho que los micelios pierden su carga eléctrica.

Para resumir, citamos al Dr. Goust: “En las células, la ionización es de importancia capital. Los electrolitos tienen una actividad vital gracias a su ionización. En el organismo, los iones son los verdaderos obreros de las células y de los tejidos”´

Así, podemos considerar en cierta forma cada célula como una dinámo, y el cuerpo humano en conjunto como una vasta síntesis bioeléctrica.

Una primera impresión podría llevarnos a suponer que sólo el sistema nervioso sería la sede de manifestaciones eléctricas: sus fibras y su organización evocan de modo muy singular nuestras redes eléctricas y telefónicas, y el cerebro semeja un ordenador encargado de coordinar su funcionamiento.

Los fenómenos bioeléctricos controlan todos los fenómenos vitales, en todos sus niveles. Por cierto, son las variaciones de potencial eléctrico- por tanto pránico-las que, al propagarse a lo largo de los nervios, constituyen el “influjo nervioso”; pero esta circulación y transmisión de bioenergía no se limita sólo al sistema nervioso . Fred Vlés nos ha mostrado que nuestro organismo es la sede de un verdadero metabolismo de la electricidad: el cuerpo absorbe energía cósmica, la utiliza en su interior para asegurar todos los procesos vitales, y luego expulsa una parte, mediante una pérdida constante de electrones. Mencionemos aquí que Wilhem Reich ha demostrado, mediante instrumentos de medición perfeccionados por él, que la transmisión de la bioenergía no podría limitarse sólo al sistema nervioso. Más bien hay que admitir que se realiza a través de todas las membranas y fluidos del cuerpo. Esta hipótesis verifica la teoría de Fr. Kraus, de Berlín, que descubrió que el cuerpo estaba “regido por procesos eléctricos”. El cuerpo está constiuido por innumerables “superficies límites” entre las membranas y por fluidos electrolíticos de diversa intensidad y composición. Según una conocida ley de física, las tensiones eléctricas se sitúan en las fronteras entre los fluidos conductores y las membranas. La diferencia de densidad y de estructura de las membranas se encuentran también en las tensiones y en las superficies límites, provocando por consiguiente diferencias de potencial. Así nuestro cuerpo se compone de innumerables superficies interiores con diferentes potenciales de energía. En nuestro organismo, la energía bioeléctrica está en perpetuo movimiento, circulando de los lugares de potencial más elevado a los de potencial menor, buscando un equilibrio nunca alcanzado. Estas cargas eléctricas, en continuo proceso de nivelación, son transportadas por las partículas de los fluidos corporales, los iones, es decir átomos que llevan una carga eléctrica. Según que se mueva hacia el polo negativo o el positivo, se llaman “cationes” o “aniones”. Comprenderemos la importancia capital de esta noción cuando veamos, en el curso de este estudio que, según las teorías yóguicas, el cuerpo es capaz de almacenar esta energía y DE CIRCULAR A VOLUNTAD. Siempre según los yoguis, el prana embebe todo el cuerpo humano, que hay que considerar como un verdadero acumulador y transformador, y, en fin de cuentas, nuestra vitalidad depende de una asimilación suficiente de

prana y de su correcta utilización. Tendremos la ocasión de citar numerosas fuentes occidentales, lo que nos permitirá asentar sólidamente el edificio de las teorías yóguicas sobre bases científicas.

Escuchemos primeramente al doctor Biancini:

"Los fenómenos eléctricos tienen una importancia capital en biología. Cualquier acto de nutrición o de movimiento produce electricidad. A los actos nutritivos corresponden corrientes continuas llamadas corrientes de reposo; al funcionamiento de los órganos están ligadas corrientes pasajeras llamadas corrientes de acción.

"Las corrientes de reposo (debidas a actos nutritivos) podrían provenir de las acciones químicas que se desarrollan en el seno del protoplasma; desde este punto de vista, los tejidos vivos podrían asimilarse a una infinidad de pilas parcelarias.

"Las corrientes de acción que podemos destacar a nivel de los músculos, nervios, glándulas, tegumentos, se explican por las relaciones que unen los fenómenos eléctricos y las acciones capilares. Las variaciones de potencial eléctrico originan variaciones de la tensión superficial y fenómenos de ósmosis, así como variaciones de la tensión superficial y los fenómenos de ósmosis determinan variaciones de potencial eléctrico.

"Dado que constantemente hay variaciones de la tensión superficial y deformaciones mecánicas en los tejidos vivos, hay una constante producción de electricidad. Estos datos nos explican que, en un organismo, las diferencias de potencial están en función de las manifestaciones vitales. Las regiones menos activas son electronegativas en relación a las más activas.

"Hace ya muchos años, el lamentado doctor Dimier y yo efectuamos algunas investigaciones sobre la existencia y medición de la electricidad humana; un galvanómetro ultrasensible había permitido percibir esta electricidad y constatar que los puntos chinos tenían una potencia de emisión particularmente poderosa. Incluso fue posible constatar, uniendo con un delgado hilo de cobre los dos puntos Sann-li de la pierna de un mismo individuo, por el ruido de la onda en un amplificador, la presencia de una corriente continua entre los dos lados del cuerpo. Las numerosas observaciones realizadas permitieron constatar que, entre los individuos con salud norma, la carga eléctrica alcanzaba una media de ocho milésimos de miliamperios (microamperios); para los fatigados, la cifra sólo alcanzaba uno o dos microamperios, y para los sobreexcitados o contratados, subía a quince microamperios.

Tenemos derecho a preguntarnos si aquello que se llama "fuerza vital" no estaría representado sobre todo por este potencial eléctrico, y si la expresión que empleamos cuando nos sentimos cansados: ´mis baterías están descargadas´(expresión francesa) no habría que tomarla en sentido literal. La vitalidad y la salud, sin pretender reducirlas a pura electricidad, se manifiestan por la presencia de una abundante carga bioeléctrica, por la actividad de los intercambios iónicos, la tensión del potencial y la armonía de todas las funciones, es decir que la salud dependería de un reparto y una difusión armónica de estas "corrientes" mucho más de lo que se cree habitualmente. Y las cifras de 15 microamperios observadas en las personas sobreexcitadas muestran que éstas viven en perpetuo "cortocircuito" y hacen "estallar sus baterías". Wilhem Reich ha escrito las siguientes palabras, cargadas de sentido y de consecuencias, que debemos meditar:

"Como principio fundamental del organismo, se abre ante nosotros una nueva aproximación para comprender las enfermedades orgánicas. La neurosis nos aparecen ahora bajo una luz totalmente diferente de la de los psicoanalistas. No son únicamente el resultado de conflictos psíquicos no resueltos o de fijaciones de la infancia; más bien estas fijaciones y conflictos causan perturbaciones fundamentales en la economía bioeléctrica y se ancla así somáticamente. Por esta razón nos parece imposible separar los procesos psíquicos de los sománticos".

Queda en claro, pues, que el hombre que fuese capaz de almacenar esta energía bioeléctrica, dirigirla y repartirla a voluntad en su organismo, poseería la llave de la salud física y mental. Es éste, por lo demás, el primer objetivo del pranayama.

Lo anterior permite comprender mejor cómo puede actuar sobre el cuerpo la acumpuntura china. Si no se hubiese descubierto esta producción, esta ingestión y esta circulación de energía eléctrica en los fluidos y tejidos del cuerpo humano, así como su organización en corrientes, la acción de la acupuntura continuaría siendo incomprensible.

Soulié de Morant escribe: “La opinión de muchos electrólogos es que las agujas de acupuntura producirían una descarga de energía eléctrica del cuerpo en el aire. A menudo he podido constatar que, sobre una aguja de plata colocada en un punto determinado de un músculo contraído, un amplificador podía captar el rápido tacatá de una onda; en algunos casos el dedo podía percibir esto mismo, sintiendo en ese momento cómo una verdadera descarga subía por la mano y el brazo y los embotaba.

“Entre nuestro cuerpo, cargado negativamente, y la carga generalmente positiva del aire, se establecen corrientes de sentido permanente cuya acción íntima es poco conocida, pero que bien parecen determinar una excitación del sistema nervioso periférico y central, y secundariamente de todo el organismo. Ahora bien, el potencial eléctrico de la atmósfera en un mismo punto, incluso con buen tiempo y en ausencia de alguna causa que pudiera explicarlo a priori, sufre variaciones incesantes y a menudo muy marcadas (un cuarto o un tercio de su valor), especialmente de día. Estas variaciones accidentales difieren considerablemente de un punto a otro, incluso vecino. En mal tiempo, nubes tempestuosas, lluvia o nieve, estas variaciones son mucho más considerables, pudiendo alcanzar de 3 a 5.000 voltios5 y pasar en menos de un minuto de millares de voltios positivos a valores negativos del mismo orden. Un viento fuerte disminuye el potencial a veces hasta el cambio de signo.

“Tonificar, dispersar: son expresiones que no dicen nada de muy preciso a la mayoría de los europeos, y que por el contrario son muy claras para quien conoce la energética. Tonificar es hacer, hacia una parte del organismo, un llamado de energía tomada a la parte opuesta en yin-yang. Como la energía conduce la sangre y la anima, hay por lo general irrigación sanguínea más enérgica, aumento de tropismo y vitalidad renovada. Dispersa es desparramar un conjunto de energía concentrada en una parte del organismo, hacerla pasar en general a la parte opuesta en yin-yang, atenuar el exceso de vitalidad y de sangre, descongestionar y quitar el dolor.

“Los medios empleados para tonificar o dispersar dependen aún del yin-yang. Un pasaje del Nei Tsin (siglo XXVIII) cuenta cómo, antes del descubrimiento del cobre y de las agujas finas en el siglo XXX, antes aún del empleo de punzones de hierro, se había observado que las heridas hacían palidecer y deprimían, y que las quemaduras excitaban el calor y la vida. De aquí vino la invención, para dispersar, primero de los punzones de hierro, después de finas agujas de cobre; para tonificar, primero de hachones calentados al rojo, después de “tsiou”, que nosotros llamamos “moxas” (cauterios), de la palabra japonesa (mogusa) que nos ha llegado a través de los holandeses. En esta época se creía que las agujas sólo podían dispersar, o al menos dispersar fácilmente; en tanto que los moxas siempre tonificaban, y mejor que las agujas.

“Muy pronto, sin embargo, el espíritu observador de los chinos observó que las punciones y las quemaduras realizadas en determinados lugares del cuerpo no sólo tenían una acción general, sino también una repercusión en este o aquel órgano. Mas tarde, pero sin duda antes del siglo XXVIII, se constató que determinados puntos tenían una acción siempre tonificante, y otros una acción siempre dispersante. Desde esta época se conocían casi todos los puntos. Entonces apareció el descubrimiento de los “meridianos”, estas líneas sobre las que se encuentran los puntos; cada órgano con su serie de puntos resonadores y excitantes y su meridiano. Al mismo tiempo se descubrió que esos meridianos se comunicaban entre sí por sus extremos. Por fin, numerosos enfermos habían señalado que en el momento del pinchazo sentían que “algo” pasaba a lo largo del meridiano, y todos indicaban que ese “algo” pasaba siempre en el mismo sentido, en el meridiano tratado, para luego pasar al meridiano ligado. Se había descubierto la circulación de la energía, que irrigaba alternativamente al yin y al yang.

“Los meridianos de esta circulación de energía no siguen ninguno de los vectores conocidos: arterias, nervios, etc. Los chinos creen que esta circulación está en comunicación por arriba (puntos

Tron-t´iénn) por la energía yang cósmica, y por abajo (punto Trae-tsri) con la energía yin de la Tierra. El organismo sería así como un acumulador-transformador del yin-yang

Al difundir el yoga y sus técnicas, no intento inventar nada, y procuro acercarme lo más que se pueda al espíritu y la letra del yoga, bebiendo en las fuentes más auténticas, a las que he logrado tener acceso, y agregando el producto de mi propia experiencia de más de 25 años. Mi contribución se sitúa, pues, en el dominio de la "cocina": el yoga me proporciona la materia prima, que acomodo a los gustos y necesidades de Occidente para hacerla apetitosa. Esto es todo.

Uno de mis aportes personales: tengo la impresión de haber sido el primero en establecer una correlación entre ciertos descubrimientos científicos y la teoría yóguica del prana. Apoyándome en investigaciones occidentales, efectuadas sin ningún lazo con el yoga, tengo la convicción de que una de las formas, si no LA forma principal del prana atmosférico, está constituida por los iones negativos libres, esos minúsculos paquetes de energía electrica transportados por los átomos de oxígeno del aire, y que esta energía es asimilada por nuestro organismo6. Un autor ha creído poder identificar el prana con el ozono, o incluso con los gases nobles (argón, neón,etc.). Es una opinión que no comparto, ya que esos gases son, como el oxígeno y el azoto, componentes químicos del aire; pues bien, los textos yóguicos son formales: el prana es una energía sutil " de la misma naturaleza que el relámpago", pero distinto del aire. Deseo completar aquí lo que expuse anteriormente, ya que se trata de un aspecto fundamental del pranayama, y aun del yoga entero.

Las páginas siguientes muestran hasta qué punto nuestra ciencia occidental confirma la genial intuición de los RISHIS y Sabios de la India antigua, y ponen en evidencia la ENORME IMPORTANCIA del "prana" en la biología humana. ¡Estoy convencido de que la medicina del futuro será pránica"!

Cito en primer lugar un artículo aparecido en Le Monde, los días 24 y 25 de marzo de 1968, en la sección "Actualidad médica y científica", bajo el título "Las influencias de la electricidad atmosférica sobre la salud estudiadas por especialista de brianÇon":

"BrianÇon, marzo.- Importante estación climática por sus instalaciones y equipo. BrianÇo ha recibido a los congresistas de una jornada de estudios sobre la ionización atmosférica organizada por el centro brianÇonés de investigaciones bioclimáticas.

" De este congreso aparece la necesidad de realizar verdaderas investigaciones en el dominio de la electricidad atmosférica. Los trabajos expuestos, a veces contradictorios, han puesto en evidencia la necesidad de obtener una estrecha colaboración entre físicos y médicos. Se ha hecho notar también la necesidad de una diversidad en los puntos de mediciones, de una metodología de investigación, de una información seria centralizada, para evitar un trabajo a menudo demasiado aislado en este dominio donde se estudian las repercusiones cualitativas y cuantitativas sobre los seres vivos de las partículas cargadas de electricidad en la atmósfera.

"Los trabajos realizados en el laboratorio de investigaciones submarinas de Tolón, presentados por el Dr. Vogt, han llamado la atención de los participantes en esta jornada, dirigida por el profesor Bricart, de la Facultad de Ciencias de París. Las experiencias del laboratorio de Tolón se refieren en especial a los efectos de los iones atmosféricos en exceso. De su estudio resulta que, bajo la acción de los iones negativos, se asiste a una modificación de las constantes respiratorias (aumento de la presión parcial alveolar del oxígeno y disminución de la presión parcial alveolar del gas carbónico), en tanto que bajo la acción de los iones positivos se produce el fenómeno inverso".

Este último párrafo es crucial: muestra que en los pulmones los iones negativos facilitan la filtración del oxígeno a través de la fina membrana alveolar, permitiendo así al oxígeno ser mejor absorbido por la sangre. A la inversa, se favorece la expulsión del CO2. Resultado: mayor fijación del oxígeno, expulsión más fácil y completa del gas carbónico en exceso. Prosigamos:" Por otro lado, el exceso de iones positivos origina una reducción de la capacidad respiratoria vital y del volumen espiratorio máximo. Al parecer, no hay alteración notable en el aparato circulatorio, en

tanto que otras comprobaciones tienden a probar que los iones positivos pueden causar una deteriorización de los rendimientos psico-fisiológicos."

Los capítulos anteriores consagrados al prana atmosférico han precisado que nuestra industria arroja a la atmósfera de nuestras ciudades miles de toneladas de polvo, del que cada partícula es un lazo que capta iones negativos vitalizantes. Resulta de ello un enrarecimiento catastrófico de los iones negativos libres, atrapados por esas partículas, y un aumento alarmante de los iones positivos, perjudiciales a la salud. Esto permite ver el problema de la polución atmosférica bajo un ángulo inesperado. Consideramos que la polución del aire de nuestras ciudades se debe sobre todo al gas y a los residuos nocivos (oxido de carbono, gas sulfuroso, nitroso, etc., arrojados por las fábricas, instalaciones de calefacción, autos), y las partículas de polvo nos parecen anodinas. Sin duda, esos gases tóxicos roen las vías respiratorias e intoxican el organismo, pero la supresión casi total de los iones negativos por las partículas de polvo y el aumento de los iones positivos que minan directamente nuestra vitalidad, nos atacan insidiosamente en nuestras fuerzas vivas. Nuestros órganos de excrección (riñones, hígado, etc.) pueden neutralizar, en cierta medida, las toxinas absorbidas y eliminarlas, salvo el óxido de carbono que deteriora irreversiblemente la hemoglobina. Por el contrario, NADA puede compensar la pérdida de vitalidad que sufren los habitantes de las ciudades, obligados a respirar un aire carente de prana. Esta baja de vitalidad mina nuestra inmunidad natural a los gérmenes patógenos, que sólo se tornan virulentos en presencia de un terreno debilitado, según la tesis defendida por Claude Bernard. La lucha antipolución debería dirigirse, por lo tanto, contra las partículas de polvo al igual que contra los demás agentes.

EL AIRE ACONDICIONADO

En Occidente nos vanagloriamos de haber " mejorado"el aire que respiramos. Nuestros especialistas han determinado su grado higrométrico, su temperatura, etc., y de acuerdo a las normas teóricamente "ideales" del aire, numerosos edificios públicos y privados han sido equipados, a gran costo, con instalaciones de acondicionamiento de aire, el non plus ultra en materia de confort vital y de higiene.

Sin embargo, los "privilegios" humanos que se benefician- a menudo a disgusto- de esas instalaciones, parecen mucho menos entusiastas que los inventores(y vendedores) de esos sistemas de acondicionamiento del aire. Es frecuente que los hombres condenados a vivir en esas oficinas con aire acondicionado echen de menos sus antiguos despachos: "Al menos se podía abrir las ventanas".

Todo se explica por el prana del aire: después de pasar por la instalación de acondicionamiento, en la que todos los iones negativos vivificantes han sido atrapados, el aire se ha convertido en gas inerte, privado de todo poder vitalizante. Los seres humanos obligados a respirar este aire, se sienten "achatados" por la tarde, al regresar a casa ; sufren a menudo de dolores de cabeza, su rendimiento en el trabajo es mediocre, disminuye su concentración mental. El aire se ha vuelto avivificante, y los seres humanos que respiran este aire privado de su prana viven de sus reservas y de las otras escasas fuentes de prana (como los alimentos), éstas también afectadas fuertemente en su integridad. ¡El acondicionamiento del aire actual es un acondicionamiento al revés!

Pero incluso hoy día,¿quién escucha semejante afirmaciones? Poco a poco, sin embargo, la verdad se abre camino, Leamos:

"Ionización artificial y aire acondicionado.

"m. André Langevin, ingeniero en la Facultad de Ciencias de París, ha presentado el problema, un poco descuidado al parecer, de acondicionamiento del aire. Actualmente hay que considerar como incompleta una instalación dfe acondicionamiento del aire que sólo asegure una temperatura constante, un grado higrométrico comprendido entre 40 y 70, y una limpieza de las partículas de polvo del aire nuevo que se inyecta. M. Langevin cree necesario, para completar esas instalaciones, recurrir a un método de producción de iones atmosféricos artificiales.

"Otros trabajos importantes han mostrado que los iones intervenían en todas las funciones vitales. Se ve muy oportuno, por ejemplo, estudiar más a fondo el proceso de acción de los iones

oxígeno negativos sobre el organismo, a fin de determinar si esos iones obran como verdaderos catalizadores respecto a la oxigenación de la sangre.

"Pero mientras tanto, sugiere M. Langevin, parece útil señalar a los usuarios de aire acondicionado la necesidad de no descuidar una cierta ionización, factor hasta la fecha prácticamente ignorado. La práctica de la ionización artificial debería mejorar las condiciones anormales de vida a las que están generalmente sometidos los ciudadanos."

Estas fases condenan, pues, todas las instalaciones de aire acondicionado tales como se realizan actualmente.

Se podría argüir que la limpieza de las partículas de polvo que realiza el acondicionamiento de aire es un factor positivo importante. Sí, es indispensable realizar esta limpieza, pero hay que actuar en su emisión, captándolas de las fábricas; a su llegada es demasiado tarde, el mal está hecho. Hay que impedir que esas trampas de iones desvitalicen por completo el aire que respiramos y no dejarlas que se escapen al aire libre; todo lo demás es ilusorio.

Los párrafos anteriores confirman además que " los iones intervienen en TODAS LAS FUNCIONES VITALES". Esta frase debería publicarse en millones de ejemplares y obsesionar a los responsables. "LOS IONES NEGATIVOS INTERVIENEN EN TODAS LAS FUNCIONES VITALES. Son verdaderos catalizadores respecto a la oxigenación de la sangre". Al eliminar esos iones negativos, se atenta contra todas las funciones vitales, y por consiguiente contra la salud de poblaciones enteras.

M. Langevin ha hecho alusión a la ionización artificial. Este tema es actualmente objeto de estudio muy serios en diversos países. ¿Cómo y por qué?

Son especialmente la investigación espacial y la biofísica aplicada a los futuros viajes interplanetarios las que han provocado esas investigaciones. Ciertamente que nadie es objeto de una selección tan draconiana como los cosmonautas. Constituyen una selección humana en los planos físicos, psicológicos y mental. El cosmonauta debe estar en perfecta salud, ser robusto, capaz de resistir a las pruebas del lanzamiento, del vuelo orbital y del retorno al suelo en la cápsula espacial, y disponer del valor y de la energía psíquica necesario para sobreponerse a la terrible prueba para los nervios que representan la espera del lanzamiento en su exigua cápsula, el sentimiento de estar aislado del mundo, la falta de espacio, el aire confinado. Además, se exige de él- exigencia que incluso se reforzará en el futuro-que sea a la vez físico, matemático, astrónomo, ingeniero, mecánico y quién sabe qué otras cosas, ya que sólo podrá contar consigo mismo para solucionar sus averías durante los largos viajes interplanetarios previstos. Pues bien, se ha constatado que esos hombres súper seleccionados, con músculos de acero, con reflejos rápidos y seguros, con un sistema nervioso equilibrado, bien entrenados y bien alimentados, se fatigan anormalmente pronto en su cápsula espacial. Muy pronto disminuye su poder de concentración, sus reflejos no son tan rápidos, ni tan precisos, se quejan de una indefinible sensación de agotamiento. Todo esto podría deberse a la falta de gravedad, pero también se ha producido en las sesiones de entrenamiento en las que la cápsula permanecía muy prosaicamente en el suelo, lo que constituía un misterio.

¡Ciertamente que a ningún biofísico se le habría ocurrido consultar a un yogui, y sin embargo habría sido una buena ocurrencia...! Ese yogui habría puesto inmediatamente el dedo en el corazón del problema. "No hay prana en esta cápsula- habría dicho-, por lo que al no estar conectado el ser humano al gran dinamo cósmico, al inagotable depósito de prana universal, vive de sus reservas, las que por fuerza se agotan rápidamente, al no poderse reconstituir al propio tiempo." Hay que reconocer que las investigaciones se han orientado rápidamente hacia las propiedades eléctricas del aire, y actualmente existen instrumentos que permiten recrear en las cápsulas espaciales las condiciones electromagnéticas del aire libre. Estas investigaciones fueron durante mucho tiempo consideradas como "top secret". En los Estados Unidos fueron catalogadas "Titulo 35, Código U.S 1952, Secciones 181-188". Hoy día el secreto ha sido levantado, porque se supo que el "contrincante" ruso había encontrado los mismo problemas y que al parecer los había resuelto.

Somos deudores de los siguientes datos a la firma de EE.UU. productora de esos generadores de esos generadores de iones negativos:

“ Se ha establecido de manera indiscutible que existe un campo eléctrico entre la Tierra y la atmósfera. Este campo eléctrico natural es normalmente positivo(en relación a la Tierra) y su potencia es ordinariamente del orden de varios centenares de voltios por metro”.

Sugerimos al lector que relea el capítulo 3, donde tratamos del gradiente potencial. En este capítulo, para simplificar las cosas, no hemos evocado la noción de campo eléctrico, sino que nos hemos concentrado en el estudio de los iones negativos. ¿Qué papel desempeña el campo positivo? Los iones negativos flotan, por así decir, a gran altura, donde se producen generalmente por el efecto ionizante de las radiaciones solares. Allí permanecerían indefinidamente, ya que la Tierra tiene carga negativa. Sin embargo, cerca del suelo existe un campo eléctrico positivo. No hay que confundir el “campo eléctrico” con los “iones”. Por tener una dirección, el campo es una magnitud vectorial; no está materializado en la forma de iones. Los iones son portadores de energía eléctrica, en tanto que el campo eléctrico actúa como una fuerza que desplaza a esos iones, atrayéndolo o rechazándolos según los casos. Los iones se comportan como las limaduras de hierro, atraídos por el campo magnético de un imán. Así, pues, la corriente de iones negativos sólo desciende hacia la Tierra cuando un campo eléctrico positivo la atrae. Precisado esto, comprenderemos mejor la continuación del texto.

“En las habitaciones, que están aisladas y que tienen las propiedades de la caja de Faraday, no existe campo eléctrico”. (Es lo que precisé más arriba al decir que en algunas habitaciones el gradiente potencial es cero).

“... El campo eléctrico de la tierra es una fuerza eléctrica natural que produce efectos benéficos sobre los organismos vivos y a la que el hombre se ha adaptado desde hace muchos milenios. En efecto, sin duda que la evolución ha tomado en cuenta este factor. Determinadas experiencias realizadas demuestran que el campo produce, incluso en el interior del cuerpo, una corriente eléctrica que excita todo el organismo y su sistema nerviosos, y que, por consiguiente, aumenta el rendimiento cerebral...”

Pronto nos encontraremos con los iones negativos, que nos son ya familiares: “Los efectos benéficos atribuidos al campo eléctrico se deben a la acción combinada del campo eléctrico positivo y de los iones negativos suspendidos libremente en la atmósfera, por cuya acción el campo eléctrico es causa del movimiento, pero donde los iones son los que llevan la carga eléctrica.” (Esto está perfectamente claro) “ Así, pues, una corriente eléctrica continua atraviesa la atmósfera y el cuerpo humano wentero. En las condiciones atmosférica normales, esta corriente eléctrica continua es el orden de 10 a 12 amp/seg a través del cuerpo tomado en conjunto, es decir de 10 a 16 amp/ seg por cm2”.

Estas corrientes son extraordinariamente débiles, lo que no impide que sean de una importancia vital. Considerada al nivel de una gota de agua, la atracción de la Luna es de una fuerza despreciable. A escala de los océanos, anima uno de los fenómenos cósmicos más importantes en la superficie de nuestro planeta, la alternancia de las mareas, que desplaza miles de millones de toneladas de agua.

“Como siempre hay iones en suspensión libre en el aire,7 resulta que la presencia del campo eléctrico positivo y su intensidad son los factores más importantes en la génesis de esta corriente eléctrica continua a través del cuerpo humano, y que por consiguiente son los causantes de los efectos fisiológicos benéficos que se producen. Sin la presencia de este campo eléctrico como fuerza motriz, los iones permanecerían inmóviles y no habría corriente, por lo tanto efectos fisiológicos...

“... La corriente eléctrica causada por la presencia de un campo eléctrico atraviesa todas las células, los órganos y todo el sistema nervioso, estimula el metabolismo y todas las demás funciones fisiológicas de los organismos vivos...

“... Si el organismo permanece en un local o espacio donde no existe campo eléctrico positivo(en una caja de Faraday), o incluso si este campo es muy débil, habrá sensación de fatiga, indolencia, falta de vitalidad. Aquí se sitúa la principal causa de la fatiga y embotamiento producidos en los

automóviles, aviones, tanques, submarinos, trenes y, ahora, también en las cápsulas espaciales. En todos los casos, la experiencia indican que la producción de un campo eléctrico artificial controlado es con toda probabilidad el único medio eficaz, infalible y completamente inofensivo que pueda retardar, en forma considerable, la aparición de la fatiga, agotamiento y somnolencia. Los efectos fisiológicos de los campos eléctricos artificiales son idénticos a los del campo eléctrico natural...”

Observemos, una vez más, que son ante todo las condiciones muy particulares que reinan en una cápsula espacial las que han revelado la importancia de este factor; el informe que citamos precisa:

“Al ser enteramente metálicos, cada cápsula espacial constituye una caja de Faraday absolutamente ideal, en la cual aun el piloto espacial más entrenado da muy pronto signos de perturbación fisiológica(por ejemplo, en el funcionamiento cardio-vascular, el metabolismo, el equilibrio electrolítico, etc) y en particular una fatiga y agotamiento prematuros. Estas perturbaciones fisiológicas se han establecido más allá de cualquier duda en los vuelos orbitales norteamericanos, así como también y en forma igualmente competente por los rusos.

Tanto Glenn como Carpenter se fatigaron muy pronto, y la fatiga y perturbaciones fisiológicas fueron tales en el piloto espacial Titov que se sintió realmente mareado después de tan sólo seis revoluciones. Estos molestos fenómenos, manifestados desde los comienzos de la exploración espacial, se discutieron con insistencia durante el Syponsium realizado en el Centro de Vuelos Espaciales del Houston el 21 de septiembre de 1962.

“Sin embargo, en forma sorprendente los dos pilotos rusos Nokolajev y Popovitch no mostraron ningún signo de fatiga en sus vuelos gemelos de agosto de 1962, aunque éstos duraron respectivamente, 96 y 72 horas. Es indiscutible que los dos pilotos demostraron una vitalidad poco común. Querer explicar esta vitalidad extraordinaria por su entrenamiento previo sería un error manifiesto. Menos aún se podría pretender que la vitalidad significativa de los dos pilotos rusos se haya hecho posible por la absorción de drogas. La única explicación posible y digna de fe para esta vitalidad tan notable es la de admitir que ya en esta época los rusos empleaban con éxito la misma técnica que la del aparato yanqui bautizado `unidad antifatiga.

Las investigaciones en este dominio se efectuaron en los Estados Unidos con todo rigor científico, cuyos detalles les evito porque son los hechos y los resultados los que nos interesan. Las investigaciones se refirieron igualmente a la influencia de las corrientes eléctricas (traducid “pranica”) en el dominio médico.

“...El Dr. Daniel ha establecido que los accesos de tos prolongados disminuían en forma espectacular en sus pacientes tratados mediante campos eléctricos. Esto se aclara y se comprende electrofisiológicamente a la luz de las últimas investigaciones respecto a la conversión del oxígeno inspirado y fijado por las células del cuerpo que lo transforman, en particular las del corazón.

“La importancia de este principio por su aplicación a dominios extraordinariamente amplios es evidente si se consideran los últimos descubrimientos del Prof. Wartburg en Alemania, respecto a las células cancerosas. Al colocar células sanas en un estado en que les es imposible respirar normalmente, pasan a un estado de “fermentación” y se convierten luego en verdaderas células cancerosas.

“La energía necesaria para la asimilación por digestión se obtiene por intermedio del aire atmosférico a través de procesos eléctricos sumamente complejos. En el curso de éstos procesos, el ácido adenosino-trifosfórico, particularmente rico en energía, parece ser el portador de esta energía. En la naturaleza, el campo electrostático ejerce un influjo importante sobre la cadena “ respiración-fosforización”, durante la cual el oxígeno del aire atmosférico se vuelve “activo” en un grado correspondiente.

“ Por consiguiente, la aplicación de campos electrostáticos ha entrado efectivamente en el dominio de la terapéutica para el tratamiento de las oclusiones cardíacas (infartos) en potencia o anginas de pecho. Todos los pacientes del Dr. Daniel sometidos a esta terapéutica obtuvieron de ella beneficios incontestables”.

ALGUNAS CONCLUSIONES

Los mismos autores señalan las repercusiones que trae consigo la ausencia de campo y de corriente eléctricos.

“ La ausencia de corriente eléctrica es SIEMPRE desventajosa y tiene SIEMPRE efectos negativos sobre la vitalidad del ser humano; puede incluso influir peligrosamente en su fecundidad:

La longevidad del hombre civilizado depende en grado muy alto de la presencia permanente y con potencia suficiente del campo eléctrico.

Las funciones fisiológicas más importantes (actividad cardíaca, respiratoria, digestión, metabolismo, etc.)reciben un influjo y estímulo muy favorable de ese campo eléctrico.

Un gran número de pretendidas “enfermedades modernas” hay que relacionarlas con la ausencia o la considerable reducción de la intensidad de los campos eléctricos naturales en las grandes ciudades.

Los seres humanos, obligados a vivir en construcciones o espacios blindados, por consiguiente con las propiedades físicas de una caja de Faraday, donde se excluye todo campo campo eléctrico, se fatigan y se agotan rápidamente.”

Felizmente la ausencia de prana ha disminuido la actividad productora del ser humano, puesto que en nuestra civilización de productores-consumidores la salud tiene menos importancia que la productividad...!

Todo cuanto reduce la productividad se convierte inmediatamente en importante. Hay posibilidades, pues, que en nombre de la productividad se realicen investigaciones y se tomen medidas para preservar o reconstituir el campo eléctrico natural (pránico) allí donde sea necesario...

LOS CAMPOS ELÉCTRICOS NEGATIVOS

Hemos visto que, en la Naturaleza, el elemento portador de energía eléctrica activa, el ion negativo, es atraído hacia la Tierra por la existencia, al nivel del suelo y de las capas bajas de la atmósfera, de un campo eléctrico positivo. Así se crea una corriente permanente dirigida de arriba abajo entre las capas altas de la atmósfera, ionizadas negativamente, y el campo eléctrico positivo en el que vive y se desplaza el ser humano cuando se encuentra en la naturaleza. Hemos visto las desastrosas consecuencias que entrañan la supresión de este campo eléctrico y la captación de los iones negativos por las partículas de polvo, humo, etc., en suspensión en la atmósfera, especialmente en las grandes aglomeraciones industriaules.

Veamos ahora lo que se produce en caso de inversión de las cargas, es decir, cuando el campo eléctrico se torna negativo y los iones positivos.

En la revista “Product Engineering”, del 3 de febrero de 1967, publicada en los EE.UU., se lee lo siguiente:

“Campos negativos: Algunos espacios constituidos de plástico, tales como las carrocerías de los automóviles, pueden incluso producir campos eléctricos negativos(e.d., que rechazan los iones negativos y atraen los positivos). El mobiliario y las tapicerías de plástico, así como los recubrimientos murales de plástico, aceleran la fatiga mental en los ocupantes de la habitación o del vehículo.

“Los objetos y recubrimientos de polietileno, por ejemplo, producen campos eléctricos negativos de 5.000 a 10.000 voltios por metro; en un espacio completamente cerrado mediante polietileno, el campo negativo puede alcanzar los 100.000 voltios/ metro”.

Esto demuestra que debemos ser muy circunspectos en la elección de los materiales que nos rodean, incluso en nuestros vestidos.¿Quién no ha utilizado ropa blanca (camisas de hombre, etc.), que se apegan a la piel y son atraídas por el cuerpo al quitárselas? Incluso a veces brotan chispas de

los vellos de la piel, que se erizan al contacto de una camisa que uno acaba de quitarse. Otro artículo, publicado en enero de 1964 en “Aerospace Medecine” , dice expresamente:

“Los vestidos tienen importancia por la misma razón. Algunos tejidos sintéticos producen suficientes cargas eléctricas estáticas negativas como para rechazar los iones negativos de la persona que lo usa...”

Por lo tanto, aun si se está en una atmósfera correctamente ionizada, estos vestidos pueden anular parcialmente los efectos benéficos de esta corriente de iones negativos favorables a nuestra salud. Por suerte, podemos captar prana directamente por las mucosas de la nariz y absorberlo de este modo sin necesidad de intermediario. Se recomienda la ropa de algodón, porque no modifica el campo eléctrico ni las corrientes de iones. Vivamos, pues, cuanto más podamos al aire libre, lejos de las ciudades, para cargar al máximo nuestras baterías pránicas. Condenados como estamos a pasar buena parte de nuestra existencia en condiciones pránicas desfavorables, los procedimientos yóguicos para fijar el prana nos serán tanto más útiles.

Los órganos de absorción del prana *6*

"La primera finalidad del método yoga es el control de las energías vitales o pranas (así llamadas porque el aliento vital, prana, es el más importante y más directamente controlable de todos los ritmos vitales). A este fin, debemos primeramente establecer el control de nuestra conciencia mental sobre todas nuestras reacciones vitales y emotivas. Esta absorción por el consciente de las energías inframentales nos da la fuerza que le permite al consciente lanzarse en la región de la conciencia supramental..."

"... Se da el nombre de Hatha-Yoga a las prácticas y disciplinas que permiten el control del cuerpo y de las energías- Aunque no sea sino uno de los medios del yoga, constituye la primera preparación en el camino de la reintegración, el punto de partida necesario para una realización ulterior".

Alain Daniélou , Methode de réintegration, pp. 21 y 30

En los capítulos anteriores hemos recurrido a la ciencia moderna para que nos ilumine. De hecho, el prana y las técnicas del pranayama no tendrían ninguna necesidad de ser apoyadas por la ciencia. Para los yoguis, lo esencial es que el sistema funcione y produzca los resultados previstos. Y en este dominio tienen al menos cuatro a cinco mil años de experiencia de adelanto sobre nosotros. Sin embargo, es tranquilizador para el lector cartesiano constatar que el dominio del prana, cuando la ciencia occidental se ha ocupado de la cuestión, las teorías yóguicas se han visto confirmadas y consagradas.

¿Qué significa exactamente la palabra "pranayama"?

La palabra pranayama se compone de "prana" y de "ayana" que quiere decir longitud, expansión, retención, y también control. "Pranayama" es, pues, la ciencia yóguica del control del prana en el ser humano. Puede observarse que no hemos escrito "cuerpo humano", porque el pranayama apunta más allá de lo físico. El pranayama es la ciencia más vital, porque, al fin de cuentas, todas las energías que se manifiestan en forma de vida son de orden pránico: conscientemente todo ser vivo manipula el prana, desde su nacimiento hasta su muerte, sin hacer por esto pranayama. La finalidad del yoga es la de intensificar y controlar CONSCIENTEMENTE este metabolismo pránico para decuplicar las energías físicas, mentales y psíquicas del adepto. Traducir pranayama por "ejercicios respiratorios" o "control de la respiración", daría una visión menguada, ya que el control del aliento no es la finalidad, sino sólo un medio, particularmente eficaz, cierto, para llegar a controlar y a repartir las energías vitales.

Nuestro organismo se encuentra en constante relación con el cosmos impregnado de vibraciones energéticas, pránicas. La diferencia esencial entre un objeto inanimado- una silla o el robot más perfeccionado- y un ser vivo- desde la ameba hasta el hombre- radica en que el primero está sometido pasivamente a la acción de las fuerzas cósmicas, en tanto que el ser vivo se apodera del prana, lo transforma y lo utiliza para sus fines propios. Sólo existimos gracias a que extraemos prana del cosmos, extracción que se efectúa mediante órganos especializados. Para el yogui, y por orden de importancia, los principales puntos de absorción del prana son:

1) Las terminaciones nerviosas de las fosas nasales
2) Los alvéolos pulmonares;
3) La lengua;
4) La piel

Los examinaremos sucesivamente comenzando por lo menos importantes en lo que atañe al control del prana.

LA PIEL

Es ocioso precisar que la piel es algo más que una simple envoltura: es uno de los órganos más voluminosos y más importantes del cuerpo. Sin ella no podemos vivir, como lo prueba el ejemplo de las personas con extensas quemaduras. Pero lo que más conoce el gran público son sus funciones de excreción, y no las de órganos de absorción de la vitalidad.

Por los poros expulsamos toxinas que, de lo contrario, se acumularían en el organismo; pero lo que es mucho menos conocido y lo que nos interesa particularmente, es el papel pránico de la piel. Está- o debería estarlo- en contacto con el aire vibrante de energía; puede absorber importantes cantidades de prana solar, como la afirman las teorías yóguicas. Esto ilumina la heliosis bajo un nuevo ángulo. Entre los yoguis va mucho más allá del simple objetivo de tostarse la piel- tanto más que en la India no existe la ambición de broncearse sino al contrario, lo que se busca es un tinte claro-. Para los yoguis asolear la piel es absorber energía solar irradiante. En Occidente consideramos que la piel reacciona automáticamente a la acción de los rayos solares. Es cierto, pero los yoguis afirman que es posible influir activamente en esta absorción de energía, acrecentarla y controlarla voluntariamente. Aunque el principal papel de la piel sea absorber prana, también es un órgano de expulsión de prana; en los capítulos anteriores hemos visto que era el lugar de una importante emisión de energía eléctrica. El conocimiento de las leyes del control de prana que expondremos posteriormente, nos permitirá hacer una heliosis activa, valorar nuestro tiempo de exposición al aire y a la luz. Esto nos será tanto más precioso cuanto más raras sean las ocasiones. ¿Cuándo tendremos vestidos que nos protejan de las intemperie sin aislarnos del prana cósmico? Mientras tanto expongamos nuestra piel al sol y al aire cada vez que se presente la ocasión.

LA LENGUA

"¡Eres lo que comes!" ¡Somos sol condensado! Este grano de trigo, esta hoja de verdura, esta manzana, son energía solar concentrada.

Para los yoguis, la lengua es un órgano importante de absorción del prana. Una parte no despreciable de la energía del cuerpo se extrae de los alimentos. Para el occidental, hombre de sólido buen sentido, parece incluso ser la única fuente de energía y constituye su verdadero "carburante". Si consideramos el cuerpo como una simple máquina térmica, sin llevar más a fondo el examen, esta visión parecería justificada y no vamos a negar la importancia de la dietética (véase Aprendo Yoga, pp.277 y siguientes).

Pero esto sólo es válido para las partículas densas, sólidas, del cuerpo. En cuanto abordamos el dominio de las energías sutiles, vitales, pránicas por definición estos constituyentes físicos se tornan menos importantes. Desde el punto de vista pránico la fijación del prana se hace menos por el estómago y el intestino que por la lengua.

Los yoguis unen el prana al gusto: durante todo el tiempo que un alimento desprende sabor, es señal que áun hay prana por extraer. (Entendámonos: el sabor no es el prana, pero indica su presencia). Mastican, pues, su alimento hasta que se hace insípido; en este momento-después de la absorción del prana sutil- lo tragan y el sistema digestivo puede asimilarlo como material de construcción del cuerpo. La importancia de la masticación aparece así bajo una óptica muy diferente de la que considera dicha masticación sólo como un medio de facilitar la digestión en el estómago y en el intestino. Si no masticamos los alimentos hasta extraerles todo su sabor- desde el momento que, según el yoga, no hay otros órganos de absorción del prana en el tubo digestivo-, el alimento puede sin duda reconstituir nuestro cuerpo físico, pero no cargar al máximo nuestras baterías pránicas, energéticas. Pensándolo bien, podemos admitir las teorías yóguicas. Cuando estamos agotados, fatigados, y tomamos algún alimento, inmediatamente nos sentimos con renovado vigor, tenemos la impresión de que hemos restaurado nuestro dinamismo y nos sentimos preparados para continuar nuestra labor. Pues bien, fisiológicamente, el efecto revigorizante de una comida no podría notarse antes de dos o tres horas, y no inmediatamente después de comer, ya que la digestión ni siquiera ha comenzado. Por el contrario, antes que un alimento aporte energía,

provoca un gasto de ella, por cuando la digestión, proceso muy complejo, acapara hasta un 70% de la energía nerviosa disponible

La teoría yóguica explica todo esto si se admite, en lo referente a la alimentación, que la energía pránica se absorbe por la lengua, es decir, sin ninguna digestión. Conviene recordar aquí que la homeopatía prescribe conservar lago tiempo los alimentos bajo la lengua. Al fin de cuentas, la homeopatía es una medicación más "pránica" que química, o incluso exclusivamente pránica.

LA NARIZ

Por importante que sea el papel de la piel y el de la lengua para los yoguis la nariz representa el principal órgano de absorción del prana. El aire es nuestro principal alimento: su privación nos hace pasar en pocos minutos de vida a muerte, su insuficiencia provoca graves molestias fisiológicas. A razón de 18 inspiraciones de 1 litro de aire por minuto, como término medio, nuestra nariz dejar pasar en ambos sentidos unos 13.000 litros cada veinticuatro horas. Comparados con semejante volumen, dos litros de agua y un kilogramo de alimento sólido hacen triste figura.

Al ser el aire, pues, nuestro principal alimento, el paso de este vital elemento está estrechamente vigilado; por este motivo los cornetes de la nariz están tapizados de una infinidad de receptores nerviosos ultrasensibles, que pueden captar todas las variaciones cualitativas del aire.

La nariz no se contenta con acondicionar el aire, limpiarlo de las partículas de polvo, calentarlo, humedecerlo, sino que además mide sus cualidades sutiles. Un mal desencadena inmediatamente importantes mecanismos fisiológicos: el cuerpo se pone en estado de alerta, pues cualquier mal olor se considera nocivo. La sensibilidad de los receptores nerviosos del olfato es increíble. Pensemos un momento en todo lo que sucede cuando aspiramos el perfume de una rosa. La cantidad de materia que emana de la flor es tan mínima, tan diluida- casi automatizada-. Que sólo los instrumentos de medición ultra perfeccionados de la física nuclear serían capaces de detectarla y medirla, y, sin embargo, nuestro órgano olfativo reacciona inmediatamente, y de modo perceptible a nuestra conciencia.

No nos contentamos con percibir un perfume: lo identificamos con precisión; reconocemos de inmediato el perfume de la rosa, del lirio o del clavel.

Abramos un paréntesis. La Humanidad siempre ha otorgado un lugar importante a los perfumes: desde la Antigüedad, el hombre ha sabido extraer de las plantas y flores esencias balsámicas IONIZADAS O IONIZABLES. Los perfumes naturales llevan prana, bioelectricidad. El perfume es un elemento capital-y espirituoso-de la vida de la planta.

Su función es doble: por una parte, atrae a los insectos himenópteros que van a coger el néctar y aseguran la fecundidad, y por otra actúan negativamente: rechaza, o incluso destruye, ciertos microorganismos o insectos parásitos, a veces a gran distancia. Un perfume agradable nos incita a respirar profundamente, sin duda porque nuestro organismo "sabe" que nos es favorable. Aspirar el perfume de las flores es entrar en comunión con la Naturaleza. El que ha aspirado, aunque sólo fuese una vez en su vida, el perfume del matorral corso, nos podrá comprender. La aromaterapia, es decir, el tratamiento de ciertas enfermedades mediante olores balsámicos, conoce actualmente un auge creciente. ¡ En cierta medida es una súper homeopatía! Por lo demás, si no nos engañan nuestros recuerdos. Hahnemann, el fundador de la homeopatía, utilizaba al final de su vida disoluciones cada vez más altas: había llegado a hacer que los enfermos olfatearan el producto. Observamos que tan sólo las esencias balsámicas naturales son activas; las esencias sintéticas no producen estos efectos. Según los promotores de la aromaterapia, la esencia vegetal natural difunde rápidamente sus virtudes a través de todo el organismo, gracias a su sutileza y a su vida eléctrica (citamos los mismos términos que emplean los defensores de esta terapéutica)

"Transportada en la corriente sanguínea, la esencia aromática vegetal ionizada embebe o impregna los menores rincones orgánicos, vitaliza poderosamente las células polarizadas y despotencializadas, colma las carencias electrónicas volviendo a cargar los "acumuladores" bioelectromagnéticos, deflocula por resonancia vibratoria la galaxia celular, disolviendo las

sustancias viscosas y mórbidas de los humores. Oxida los restos tóxicos de los metabolismos, aumenta el BALANCE ENERGÉTICO, desbloquea el mecanismo de las oxidaciones orgánicas y de la autorrealización, y llega así a los pulmones y riñones donde es respectivamente exhalada y secretada SIN DEJA RASTRO. Al purificar las células, las poderosas cargas electrolíticas del aroma vuelven a lanzar por inducción las ondulaciones vibratorias y establecen los intercambios electro sanguíneos fuera y dentro de los tejidos". (Dr. Jean Valnet, revista L´Hospital, París, 1961)

La aromaterapia se basa, por definición, en la absorción de los elementos volátiles, ionizados, mediante la nariz. Además, al actuar sobre las terminaciones nerviosas de los cornetes de la nariz, relacionados por vía refleja con centros nerviosos situados en la médula espinal (especialmente en el bulbo raquídeo), es posible provocar reacciones profundas e inmediatas en todas las funciones del organismo.

Un ejemplo familiar nos lo va a demostrar. En presencia de una persona en estado de síncope, ¿cómo reacciona uno? Inmediatamente corremos en busca del amoniaco y se lo hacemos "respirar a la persona desvanecida. De hecho, por estar en síncope, casi no respira. ¿A qué nivel actúa el gas irritante? ¿En los pulmones? No, porque sólo una ínfima fracción penetra hasta los alvéolos pulmonares; por lo tanto, actúa sobre las terminaciones nerviosas de los cornetes de la nariz. Muy pronto la persona comienza nuevamente a respirar, el corazón acelera sus latidos, el rostro lívido toma un color rosado, los ojos se abren y, muy extrañada, pregunta qué le ha sucedido. Esto nos demuestra hasta qué punto los cornetes de la nariz están en relación con centros nerviosos vitales8. Citemos aún la reflejoterapia endonasal, técnica terapéutica que suscitó grandes esperanzas, pero que no ha sobrevivido a sus inconvenientes de orden práctico. Haciendo titilar puntos precisos de las fosas nasales, se desencadenan, por vía refleja, reacciones en vísceras alejadas: estómago, hígado, riñones, bazo, etc. La utilización terapéutica de este fenómeno ha dado nacimiento a la reflejoterapia endonasal. Pero, ¡hay un pero! La zona correspondiente a un órgano determinado es forzosamente minúscula y su situación exacta varía en cada individuo, pues así como no hay dos impresiones digitales idénticas, la "geografía" nerviosa de los cornetes nasales de cada cual es "única". Se precisan investigaciones individuales laboriosas y pacientes para confeccionar el "mapa" nasal antes de iniciar un tratamiento. Además , esta terapéutica sólo se aplicaba a las perturbaciones funcionales recientes, no incrustadas en el soma en forma de lesiones orgánicas. Por este motivo sucumbió este método a sus inconvenientes de orden práctico. Sin embargo, nos confirma que los cornetes nasales están en relación refleja con toda la mecánica nerviosa que regula el funcionamiento de nuestro cuerpo. Estas conclusiones son muy importantes para permitirnos comprender las leyes de la acumulación de la energía pránica definidas por lo yoguis.

LOS ALVEOLOS PULMORANES

Si los cornetes nasales son el principal órgano de absorción del prana, también los pulmones son sede de importantes manifestaciones pránicas. El paso de oxígeno del aire alveolar a la sangre depende estrechamente de las cualidades físicas, es decir bioeléctricas, de la sangre.

EL PRANA OBEDECE AL PENSAMIENTO

Uno de los descubrimientos más notables de los yoguis, que justificaría por sí solo la práctica y el estudio del yoga, es que EL PRANA OBEDECE AL PENSAMIENTO. En otras palabras, el pensamiento concentrado permite absorber una mayor cantidad de prana.

Aquí el Ata Yoga, cuya práctica del pranayama constituye una de las claves maestras-con los asanas y la relajación-se une con el Raja Yoga-el yoga del control mental-, puesto que es la mente quien puede dirigir voluntaria y conscientemente la absorción , almacenamiento y distribución del prana en el cuerpo humano.

Retened, pues, la siguiente regla: la absorción y acumulación del prana están bajo el control del pensamiento, porque es éste quien rige la práctica del pranayama.

Tomar aire *7*

Así como los refranes y proverbios, las expresiones más triviales ocultan a menudo una sabiduría insospechada por aquellos que las utilizan. Así, cuando decimos que vamos a “tomar aire”, indicamos solamente que vamos a respirar el aire puro de afuera, por oposición al aire confinado de los locales habitados. Pero esta expresión debería entenderse en sentido literal, porque deberíamos verdaderamente TOMAR (coger) el aire en lugar de contentarnos con inspirarlo casi pasivamente, como sucede por lo general con el Homo Domesticus que somos(¿conocéis muchos especimenes de homo sapiens?).

Para nosotros, civilizados sedentarios, aun cuando nos encontramos en el aire puro del campo y respiramos o nos esforzamos por hacerlo al modo de los yoguis, en otras palabras durante las respiraciones completas, INSPIRAMOS aire, ciertamente, pero no lo TOMAMOS.

¿Qué diferencia hay entre ambas acciones?

Para el animal salvaje que vive en la Naturaleza, igual que para el hombre primitivo, el aire ambiente es, como para nosotros, un elemento indispensable de la vida, pero además transporta una infinidad de informaciones y de mensajes provenientes del mundo exterior. De hecho, comparando con el de los animales, nuestros sentidos del olfato está atrofiado. Respecto a los animales, sin citar el perro policial, cuyo olfato siempre nos causa admiración, en aire encierra un mundo de sensaciones y mensajes. Está llenos de efluvios: el olor de la presa agazapada en la alta hierba de la sabana, o de la del enemigo en acecho. Los cazadores de fieras de Asia y África saben muy bien que el viento lleva su olor a la presa y la alerta; por esto, para acercarse a su víctima toman en cuenta la dirección del viento.

En cuanto a nosotros, nuestro sentido de olfato sólo nos sirve para olfatear los olores de la cocina o los perfumes artificiales, raras veces para las flores.

Podría objetarse diciendo que en el metro es preferible que el sentido del olfato no esté demasiado desarrollado: es ciertamente una objeción válida...Pero volvamos a nuestro “TOMAR” aire. Al inspirar el aire, el animal se apodera de él mediante las fosas nasales, que son a menudo muy móviles. Observad las fosas nasales del rinoceronte del zoo o las del conejo en su jaula: captan activamente el aire. Algunos pueblos, que han permanecido cerca de la Naturaleza(como en África, por ejemplo), demuestran que también el hombre “natural” CAPTA y PALPA el aire con sus fosas nasales, y en forma muy activa.

Las ventanillas de la nariz poseen músculos que permanecen inactivos entre nosotros, pero que poseen una gran movilidad entre los hombres llamados salvajes. En cada inspiración, sus fosas nasales se apartan para realizar una verdadera APRENHESIÓN del aire.

Ensayemos ahora esta respiración. Respiremos primero en forma normal, sea en forma de respiración ordinaria o en respiración yóguica completa. Las fosas nasales permanecen prácticamente inmóviles. Inspiremos después profunda y enérgicamente, relajando las aletas de la nariz; podremos constatar que la succión producida por la inspiración tiende a acercar las aletas nasales entre sí, reduciendo de este modo el paso que se ofrece a la entrada del aire. Puede incluso suceder que una de las fosas nasales se obstruya totalmente por efecto de la succión.

Ensayemos ahora “tomar” aire.

Inspiremos apartando las aletas nasales, mediante los músculos previstos a este efecto (en la espiración hay que relajarlos.)

Algunas inspiraciones efectuadas de este modo permitirán constatar que el aire entra mucho más fácilmente, en mayor cantidad y de modo más equilibrado (es decir, por las DOS fosas nasales, lo que es muy importante desde el punto de vista del prana; véase Ida y Pingala, cap. 24, p. 211) Tomar aire separando las aletas de la nariz no sólo facilita la entrada de una mayor cantidad de aire, sino que dirige activamente la corriente de aire que penetra en los cornetes nasales hacia las zonas tapizadas de las terminaciones nerviosas más sensibles.

Aunque atrofiadas en relación con las del animal que vive en un mundo de sensaciones olfativas diversas, las terminaciones nerviosas de los cornetes nasales, encargadas de analizar e identificar los olores, continúan siendo, a pesar de todo, de una sorprendente sensibilidad. Ya hemos hablado de ello, por lo demás, a propósito de la aromaterapia, en el capítulo precedente.

Nuestra nariz es una verdadera antena pránica. La separación de las fosas nasales modifica la forma de embudo que constituye la parte inferior de nuestro apéndice nasal, y guía el aire inspirado hacia la zona de las fosas nasales donde son más numerosas estas terminaciones, precisamente donde los yoguis sitúan principal captador de prana.

Parecería que esta disposición particular de las fosas nasales desencadenan, por vía refleja, una modificación paulatina de todo el apartado respiratorio a partir de la nariz, tal vez incluso hasta en los bronquios, sin excluir que su influjo llegue hasta los alvéolos pulmonares. El aparato respiratorio, íntimamente conectado al sistema nervioso, constituye bajo muchos aspectos un TODO orgánico. Así como el hecho de morder una fruta produce en la boca producción de saliva y pone en marcha progresivamente reacciones en todo el tubo digestivo, aun en aquellos lugares en que no ha penetrado aún el alimento9, así también la admisión activa de aire pone en marcha mecanismos nerviosos que influyen en la absorción de aire en todos los niveles del apartado respiratorio; así es como un olor nauseabundo bloquea inmediatamente los mecanismos respiratorios.

A falta de datos científicos recientes y precisos en el dominio particular de estas reacciones en cascada a partir de las fosas nasales, disponemos de un ejemplo muy conocido para apoyar nuestra afirmación: el estornudo. Una irritación, en realidad mínima, de las terminaciones nerviosas de las fosas nasales (polvo, gas irritante) provoca por vía refleja, una respuesta global de todo el aparato respiratorio. Una vez que se ha desencadenado el mecanismo nervioso, nada puede detenerlo. Esta reacción implica una brusca contracción del diafragma y la participación de ciertos músculos del rostro (para convencerse no hay más que contemplar las muecas de alguien que va a estornudar). Esto prueba que un estímulo local muy débil basta para provocar, progresivamente, una reacción global de todo el aparato respiratorio, reacción que está fuera de proporción con el estímulo. En el caso de la alegría, el agente desencadenador puede ser incluso más tenue (como el polen de ciertas flores, por ejemplo).

En la aprehensión activa del aire puro por las fosas nasales, no se trata de una reacción brutal, sino al contrario, de una sensación eufórica de apertura sobre el mundo exterior, gracias a la aceptación del elemento vital que constituye el aire ambiente- nuestro verdadero medio vital, aunque por desgracia lo olvidemos muy a menudo.

Todo sucede como si la separación de las fosas nasales condicionara la receptividad de todo el sistema respiratorio durante la inspiración. Durante los ejercicios respiratorios y al practicar el pranayama, ejercítese en inspirar activamente separando las aletas de la nariz. Este consejo vale para TODOS los ejercicios del pranayama, incluida la respiración alternada; en este último caso, evidentemente, sólo la fosa nasal no comprimida por el pulgar se dilata para dejar paso al aire.

La percepción del paso del aire fresco por las fosas nasales se torna así mucho mejor, favoreciendo en forma incontestable la necesaria concentración mental sobre el proceso de absorción del aire y del prana.

Ni qué decir tiene que es imposible respirar así durante todo el día; pero al ejercitarse regularmente en TOMAR el aire de este modo, las aletas de la nariz volverán a encontrar su movilidad. Con el tiempo, el hábito ancestral, perdido en el proceso de domesticación que pomposamente llamamos “civilización”, podrá restablecerse, al menos parcialmente durante el día, y aun de noche.

Aunque esta modificación sea imperceptible, puede significar- sin pecar de optimista- un aumento de un 10 por ciento en la cantidad de aire inspirado. A razón de 18 respiraciones por minuto, representa al fin del año 500.000 litros suplementarios de aire que habrán entrado por vivificar nuestras células10. Ensayad alternativamente el modo normal de respirar y la respiración con aprehensión activa del aire, y muy a menudo os convenceréis de la eficacia de este tipo de respiración.

Podréis percibir así que sólo la aprehensión activa del aire hace la respiración cómoda, armoniosa y equilibrada, lo que es muy deseable en cualquier circunstancia, pero especialmente durante los ejercicios de pranayama.

Si la naturaleza nos ha dotado de esos músculos, ciertamente que es para que nos sirvamos de ellos.

Así es como, al practicar el yoga, es posible robustecer los músculos de... la nariz, y llegar a decir incluso: “¡He respirado demasiado, tengo cansada la nariz!”

La zona olfativa *8*

En este capítulo vamos a estudiar más de cerca este órgano subestimado, la nariz, y más particularmente el olfato, del cual es la sede.

Hemos hablado anteriormente del papel de la nariz en la absorción del prana, aunque sin entrar en detalle. Ahora es oportuno volver sobre ello, abordando la cuestión bajo un ángulo diferente, es decir, partiendo del olfato.

El olfato es un sentido muy especial. En el ser humano parece tener sólo una importancia muy secundaria, especialmente al compararlo con el de los animales.

La vida sensorial de la hormiga, y por consiguiente el contenido de su psiquismo, se compone casi exclusivamente de sensaciones olfativas. Su antenas, especializadas en la percepción de diversos olores, le permiten seguir las huellas; los olores son como las balizas de su ruta. También mediante el olor identifica las hormigas amigas y descubre sus enemigos, olfatea los huevos y reconoce su nido. El cerebro de una hormiga es ciertamente primitivo, pero en muchos mamíferos, algunos muy cercanos a nosotros, encontramos un olfato muy desarrollado. Inmediatamente pensamos, y con razón, en el perro: es un animal “olfativo”.

La importancia del papel de las sensaciones olfativas de un animal está en función de la superficie de percepción reservada a este tipo de sensaciones. Pues bien, la mucosa olfativa del perro cubre prácticamente toda la superficie del complicado laberinto constituido por la nariz, y de hecho su superficie desplegada correspondería casi a la mitad de su piel. En el hombre, en cambio, esta zona es minúscula: apenas la dimensión de un sello de correos...

En el hombre civilizado, el papel del olfato parece debilitarse cada vez más. Parece ser que a medida que el hombre se intelectualiza y se civiliza, la vista y el oído adquieren una importancia creciente, en detrimento de los demás sentidos, especialmente del olfato. La importancia del verbo “sentir” es algo muy notable al respecto: la palabra “sentir” sirve tanto para designar la percepción consciente de un olor como el hecho de experimentar sensaciones en general. “Sentir” se aplica tanto a los sentimientos como a las sensaciones viscerales: “Me siento Bien”. Veremos cómo los centros cerebrales correspondientes al sentido olfativo tienen repercusiones viscerales e influyen en el comportamiento y el psiquismo. El verbo “sentir” tiene que ver con la intuición: “Siento que eso va a terminar mal”. ¿No se dice de alguien que tiene “buen olfato” para expresar que tiene intuición? En el animal, el olfato sirve para la captura de la presa, descubrir al enemigo y desencadenar el reflejo sexual. El olor que despiden las hembras de ciertas mariposas atrae al macho, a veces a muchos kilómetros de distancia. Esto puede darnos una idea de la sensibilidad que alcanza el olfato en algunas especies vivas. Aunque la importancia del sentido del olfato en algunas especies vivas. Aunque la importancia del sentido del olfato esté en regresión en el hombre, estos lazos profundos continúan existiendo y se inscriben en la estructura misma del cerebro. Es indispensable tomarlo en cuenta en el estudio y la práctica de las técnicas del pranayama.

En el transcurso de la evolución, nuestro cerebro ha crecido como una ciudad que se desarrolla progresivamente. Por un lado tenemos la ciudad vieja que encierra los antiguos barrios(paleo cortezas) y por otro la ciudad nueva(neocortezas). Ahora bien, las terminaciones nerviosas, muy sensibles, que tapizan la zona relativamente restringida donde se sitúa el aparato del olfato en la nariz, están en relación directa con la “ciudad vieja”, las estructuras cerebrales heredadas de nuestros más lejanos antecesores. Por vía refleja tocamos el “cerebro visceral”, y desde aquí, órganos tales como el corazón, los vasos sanguíneos, la vesícula, el intestino, la vesícula biliar, la pupila, etc.; por otras conexiones influimos en la hipófisis, y así, por vía hormonal, en todo el sistema endocrino, nuestro “sistema nervioso químico”.

Para respirar correctamente durante el pranayama, hay que conocer las particularidades aerodinámicas de nuestra nariz.

La corriente de aire que penetra en ella se divide, en cada fosa nasal, en tres “pasillos”. En la región olfativa, situada en la región superior de la cúpula nasal, el aire invierte la dirección de su flujo y queda en contacto con las zonas capaces de percibir los olores. En la respiración normal, sólo una ínfima parte del volumen de aire inspirado llega a rozar la zona olfativa. Mediante la voluntad es posible dirigir conscientemente una importante corriente de aire hacia las zonas olfativas sensibles. Para fijar un máximo de prana y acrecentar la eficacia de los ejercicios de pranayama, es indispensable dirigir conscientemente el aire hacia esas zonas.

Ya conocemos el ejercicio en el que se inspira imaginándose que se está aspirando una rosa: automáticamente el flujo de aire retarda su velocidad y se dirige hacia esa zona ultrasensible.

Esto es lo que sucede en todos los ejercicios de pranayama con disminución en la velocidad de la respiración.

Pero hay otro medio de intensificar el flujo de aire, y por consiguiente la absorción de prana y la eficacia del pranayama. ¿Qué hace el perro que husmea? “Sorbe” el aire. Mediante pequeñas aspiraciones sucesivas, dirige un flujo de aire cargado de efluvios hacia la zona en que esos olores serán captados por las células nerviosas(que tienen terminaciones en forma de cerdas de cepillo, o de minúsculas antenas).

Kapalabhati y Bhastrika tienen un efecto similar. La inversión rápida y el aumento del débito respiratorio crean una turbulencia acrecentada en la zona estratégica, con lo que se estimula y tonifica todo el “cerebro visceral”. Sin embargo, hay que frenar el aire en la glotis a fin de que no sea proyectado brutalmente sobre ella, y aun dirigirlo allí conscientemente; produce con esto un ruido característico. Comprendemos mejor aún la importancia de la respiración alternada destinada a estimular tanto la región situada en la ventanilla izquierda (Ida) como la de la ventanilla derecha(Pingala) de la nariz.

El olfato abre una puerta hacia las capas psíquicas más profundas, y es útil mencionar aquí la utilización de determinados perfumes para crear “estados del alma”. Hace milenios que la mujer se sirve de perfumes para hacerse atrayente. En la India, los bastoncitos de madera de sándalo (dhoop) arden en todos los templos y acompañan necesariamente la meditación y el pranayama.

Uno de los mejores modos de estimular Ida y Pingala consiste en servirse del dhoop, o sencillamente en practicar la respiración alternada aspirando una flor, rosa o lirio silvestre de preferencia. Basta con concentrarse en el olor para que la mente se absorba por completo en el acto respiratorio. Así el intelecto, tan ligado a las impresiones visuales y auditivas, se “desconecta”. Por eso es preferible practicar el pranayama con los ojos cerrados, en lo posible en silencio.

Es muy fácil modificar mediante la voluntad, la repartición de la circulación del aire en los cornetes de la nariz y dirigir una fracción mucho más importante hacia la zona olfativa.

La posición de las fosas nasales permite no sólo equilibrar mejor el flujo de aire en las fosas, sino también dirigirlo hacia la zona olfativa, hacia nuestro acumulador de prana. Volvamos a coger nuestra rosa: mediante la voluntad podemos reducir su olor dirigiendo la corriente de aire hacia los “pasillos” inferiores, o al contrario aumentarlo dirigiendo el aire hacia la zona superior. Otro factor viene a agregarse: la concentración mental. Concentrándose, interiorizándose en esta zona, se perciben los olores con mucha más nitidez. Al concentrarse en esta zona, el yo consciente está en relación directa con ella, y nuevas vías de penetración se abren en nuestro sistema nervioso vegetativo.

Esta manera de respirar, dirigiendo el aire hacia la región olfativa, puede practicarse también durante los ejercicios de relajación. Durante la relajación sobre el lado izquierdo, el adepto se concentra en la ventanilla derecha y dirige hacia allá el máximo de aire. Lo mismo hace hacia la izquierda acostado sobre el lado derecho.

EL PRANAYAMA

PRINCIPIOS Y PRÁCTICAS

A cada actividad nuestra le corresponde un tipo propio de respiración. No se consigue ser yogui para saber que al correr respiramos en otra forma que sentado en un sillón, que nuestro ritmo respiratorio de vigilia difiere del que se establece durante el sueño.

Los yoguis, sin embargo, han observado esto más detenidamente y han discernido correlaciones sutiles entre la respiración y todas las actividades humanas, no sólo físicas, sino también intelectuales y emotivas- tomando este término en su sentido más amplio-. El hombre encolerizado respira en forma distinta al ansioso; la respiración del hombre dichoso y dilatado es muy diferente a la del neurótico. A los yoguis les basta con observar atentamente cómo respira una persona para conocer su estado físico y psíquico.

Los Rishis de la India antigua han estudiado las modalidades del aliento: longitud, ritmo, duración, amplitud, centro de gravedad, etc. Lo que nos interesa ahora es la longitud del aliento. ¿Cómo se mide? El método más simple consiste en humedecerse la palma y colocar , mirando hacia arriba, bajo la nariz. Durante la espiración, la corriente de aire proyectada sobre la palma evaporará la humedad y se percibirá una sensación de frescor. Aleje lentamente la palma hasta dejar de sentir la corriente de aire. Midiendo la distancia a la que se encuentra la palma de nuestra nariz, podremos saber la longitud aproximada de nuestro aliento. Mayor precisión puede obtenerse mediante un trozo de algodón suspendido a un hilo de seda frente a nuestra nariz y alejado progresivamente hasta que quede inmóvil.

Los yoguis han medido así las “longitudes” medias del aliento, expresadas en “dedos1”, para las más diversas actividades humanas, que van desde el caminar hasta el samadhi.

En la Gheranda Samhita, uno de los tratados clásicos del yoga, el Rishi Gherand dice (vers. 84-96): “El cuerpo mide 96 dedos (1,80 m aproximadamente). La corriente de aire que se emite normalmente en la espiración es de 12 dedos (unos 20 cm); al cantar, aumenta a 16 dedos; al caminar, a 24; durante el sueño, 30 dedos; durante el acto sexual, 36; durante un ejercicio físico intenso, más aún.” Acortando progresivamente la longitud natural de la corriente de aire espirado, se aumenta la vitalidad, en tanto que su alargamiento reduce la vitalidad. Los Rishis han observado, además , que mientras más absorta y concentrada está la mente, más corto es el aliento; en el estado de samadhi se vuelve imperceptible.

Para llegar al estado de máxima concentración, el yoga nos recomienda tomar conciencia del aliento y reducir progresivamente su longitud.

En la práctica: siéntese en su postura favorita, con la columna vertebral recta y vertical, la cabeza en equilibrio. Relájese e inmovilícese como una estatua. Toma conciencia del aliento; segundo a segundo, sin distraerse, siga su entrada y su expulsión. Durante la inspiración- que de be ser completa y profunda-, sienta cómo penetra el aire en sus fosas nasales, en la laringe, en la garganta, hasta los bronquios, lo más lejos que pueda. En la espiración, frene la corriente de aire que sale de las fosas nasales, acorte la longitud del aliento. La respiración debe hacerse cada vez más silenciosa y suave, cada vez más lenta, permaneciendo siempre profunda. Que ninguna sacudida perturbe ni la espiración ni la inspiración. Bajo estas condiciones es como mejor se efectúan los intercambios gaseosos y pránicos.

La concentración es el elemento esencial: ¡no deje que sus preocupaciones lo distraigan! Objetará con razón que es difícil. Recurra a la repetición de un mantra. Para el occidental, recomiendo el pranava, es decir la repetición mental, silenciosa, del OM. Puede comenzar emitiéndolo cinco veces, en forma audible, haciendo vibrar la “O...” en el tórax y la garganta (la mitad del tiempo de la espiración) y la “m...” en el cráneo (véase Aprendo Yoga, p. 51), disminuyendo hasta que se “sutilice”, es decir, que se repita mentalmente. El “OM” mental tiene efectos físicos y pránicos más intensos que el “OM” emitido en alta voz.

Prosiga acortando así la longitud del aliento durante algún tiempo. Perfectamente concentrado, deje que su mente se absorba más y más en la pronunciación mental del “OM”; deje que el aliento, el “OM” y la mente se confundan, se mezclen, se unifiquen.No deje ninguna pausa notable entre la inspiración y la espiración, salvo tal vez un pequeño corte de aproximadamente un segundo. Al prolongar el ejercicio puede manifestarse cierta somnolencia. Podría quedarse dormido, lo que constituye un “incidente técnico” sin consecuencias, pero que se debe evitar. Una de las finalidades del ejercicio es provocar un afloramiento controlado del inconsciente. De hecho hay que pasar a un estado de sueño aparente, pero insensiblemente, sin solución de continuidad en la conciencia.

A veces aparecen entonces colores, torbellinos de luz. No se sorprendan ni se inquieten: estos fenómenos lumínicos son resultado de la actividad del inconsciente. No hay ni que procurarlos ni rechazarlos, sino permanecer neutro frente a ellos. Estas manifestaciones son muy raras, pero hay que señalarlas para que nadie se inquiete si llegaran a aparecer.

Con los pulmones vacíos, detenga calmadamente el aliento y dirija su atención concentrada hacia la base de la columna vertebral, hacia el sacro. Durante la retención le será fácil enfocar su conciencia hacia esta zona. Podrá percibir vibraciones en ella.

Sea lo que fuere, imagínese que dirige hacia este lugar una corriente de prana, que puede concretar imaginándola en forma de luz y de calor. Efectivamente, después de algún tiempo de práctica, experimentará una sensación de calor en esta región, e incluso picor. El no experimentar ninguna sensación particular no significa que el ejercicio no produzca efectos: éstos se producen infaliblemente. Continúe practicando con perseverancia.

Durante la inspiración, haga que su conciencia ascienda a lo largo de la columna vertebral; imagínese que este calor se desplaza de abajo hacia arriba en la espiran dorsal. Así guiará el prana-, a lo largo de su columna vertebral.

Salvo en caso de fuerza mayor, no interrumpa bruscamente el ejercicio. Practíquelo, si le es posible, en un rincón apartado donde no haya muchas probabilidades de ser importunado.

El retorno al estado consciente de vigilia normal se realiza recorriendo el ciclo en sentido inverso, es decir, pasando por la pronunciación interior del “O...m”, después por su emisión en alta voz, finalmente por el alargamiento progresivo del aliento. Este ejercicio es muy eficaz y sin peligro; no hay ningún riesgo en las retenciones del aliento con los pulmones vacíos. Sus efectos sobre el psiquismo son profundos. Al estar absorta la mente consciente pone a la inteligencia en vela, y paralelamente se desarrolla la intuición.

Una práctica regular de cinco minutos cada día, de preferencia al salir y ponerse el Sol, tranquilizará la mente y una nueva serenidad iluminará su jornada; además se experimentarán importantes efectos pránicos. El prana, liberado en la base de la columna vertebral y guiado a lo largo de ésta, vitaliza los centros nerviosos vitales y los dinamiza de forma permanente sin experimentar choques como réplica.

Jala neti
La ducha nasal *10*

Neti, el método descrito para limpiarse las narices mediante la aspiración de agua de un simple tazón, se asemeja ciertamente en gran medida a las técnicas originales del yoga. Al vivir cerca de un agua corriente o de una fuente, los yoguis y rishis de la India antigua han comenzado, muy probablemente, por aspirar en sus fosas nasales el agua pura contenida en el hueco de la mano. Después se habrán servido de un tazón y habrán inaugurado la técnica descrita en APRENDO YOGA, pp. 47-48. Por fin, a medida que el yoga se ha perfeccionado , las técnicas se han vuelto más elaboradas. Todo permite suponer que sólo más tarde, para ejecutar Jala Nati, los yoguis han recurrido a un recipiente ad hoc llamado “lota”, semejante a una tetera.

TÉCNICA

Se llena el lota de agua salada. Algunos yoguis emplean agua tan caliente como pueda soportarla el adepto, otros utilizan agua a la temperatura ambiente, e incluso fría. Cada sistema tiene sus ventajas. El agua muy caliente desprende mejor y más rápidamente, en tanto que el agua fría tonifica y endurece; que cada uno escoja según sus preferencias.

La cantidad de sal es alrededor de una cucharada de café rasa para un lota normal (medio litro).

Para realizar Jala Nati, introduzca el embudo de lota en la ventanilla izquierda, por ejemplo. Incline la cabeza hacia la derecha y deje que penetre el agua en la nariz; ella sola pasará a la otra fosa nasal. Para esto es preciso que el embudo obstruya perfectamente la ventanilla izquierda, por lo que debe ser de preferencia cónico.

Importancia: la boca debe permanecer abierta durante toda la operación, se respire o no.

Cuando haya pasado aproximadamente una mita del contenido del lota de la fosa izquierda a la derecha, proceda a la misma operación con la otra ventanilla.

Si no dispone de un lota , se puede efectuar Jala Neti con... una verdadera tetera. En este caso, el embudo no se introduce en las fosas nasales, sino tan sólo en el orificio. Es un poco menos práctico, pero funciona igualmente bien. También pueden servir los instaladores utilizados en clínicas.

SECADO DE LAS FOSAS NASALES

Es importante secar bien las fosas y cornetes nasales después de Jala Neti. Incline primero la cabeza hacia delante y deje que el resto de agua salga por sí sola de la nariz. El secado se hace por ventilación. Para esto, incline el busto hacia delante y coja con la mano izquierda la muñeca derecha por detrás de la espalda. Espire después fuertemente por ambas ventanillas, inclinando la cabeza hacia abajo...En seguida inspire y expulse inmediatamente el aire con fuerza por ambas ventanillas, levantando la cabeza... Repita inclinando la cabeza hacia la izquierda..., y así sucesivamente.

Respete la secuencia: cabeza inclinada, cabeza levantada, cabeza a izquierda, cabeza a derecha. Proseguir así durante uno o dos minutos, hasta que las fosas nasales estén perfectamente secas. Es ocioso precisar que este sistema de secado puede utilizarse con cualquier forma de neti.

¿Tenemos un cuerpo sutil o pránico?

En la literatura esotérica y yóguica encontramos con frecuencia expresiones tales como “cuerpo astral”, “cuerpo esotérico”, y otras expresiones herméticas que dejan perplejo al lector no iniciado, porque es muy raro encontrar una definición precisa.

Voy a arriesgarme, sin embargo, a dar una, pero prescindiré ex profeso de expresiones tales como “cuerpo astral”, muy imprecisa, que evoca algún fantasma que evolucione entre los astros. “Doble fluídico” no es mucho mejor; el lector positivista y racionalista frunce el ceño y se fastidia ante tal expresión. Suponer que tendría un “doble” le parece incongruente, además que “fluídico” o “etérico” no le dice nada.

Pensándolo bien, prefiero la expresión “cuerpo pránico”, porque “cuerpo” implica una noción de un compuesto material, y “pránico” nos conduce al plano de fenómenos también físicos. Esta expresión “cuerpo pránico” no es, por cierto, perfecta, pero la adoptaremos a falta de otra mejor.

Antes de proseguir, echemos una mirada hacia atrás y resumamos lo que hemos establecido en los capítulos precedentes.

El prana engloba la suma total de todas las energías que se manifiestan en el Universo; el “prana” representa sus manifestaciones especializadas y limitadas: Hemos hablado de ciertas formas de prana, especialmente la del aire. Sabemos que nuestro organismo es la sede de diversas manifestaciones pránicas, en particular la energía nerviosa de naturaleza eléctrica-, y que existen corrientes de energía que recorren nuestro cuerpo sin seguir el trayecto de los nervios2.

Es probable que estas líneas de fuerza correspondan a los meridianos de la acupuntura, terapéutica cuya eficacia ya nadie discute. En cuanto al cuerpo pránico, se compone de la TOTALIDAD de las energías sutiles producidas, asimiladas y transportadas en nuestro organismo físico. Veamos esto con mayor detalle.

Imitaremos a los pensadores de la India que recurren a menudo a comparaciones para precisar las ideas abstractas. Estas comparaciones, en efecto, nos dan a menudo una idea intuitiva suficientemente precisa de ciertos fenómenos que serían, de otro modo, poco comprensibles.

Comparemos el ser humano a un acorazado. La piel es el blindaje; nuestros órganos son la maquinaria; nuestro cerebro es el puesto de mando. Los nervios son los hilos eléctricos que serpentean a través de todo el barco. El navio es material, y la solidez de su acero nos garantiza su realidad. Igualmente, nuestro cuerpo físico denso (huesos, carne, etc.) está formado por partículas sólidas, materiales. ¡Pero el acorazado posee también un “cuerpo pránico”...!

Reducidos a sus solos constituyentes sólidos, el temible aparato no forma sino una masa inerte, inmóvil. Sólo se torna “operativa” cuando circulan las energías a través de él y las corrientes eléctricas van de los generadores a los motores para accionar las hélices, o a lo largo de los hilos telefónicos interiores que comunican entre sí los diversos puestos y partes del navío, para transmitir las órdenes u orientar el timón. El conjunto de estas energías (aquí principalmente de pura naturaleza eléctrica) que forman como un “doble” del navío, constituye su “cuerpo pránico”, casi inmaterial. El “doble pránico” del acorazado no es un equivalente de su “cuerpo material”, como tampoco la corriente eléctrica se identifica con sus hilos conductores; pero existe, sin embargo, un lazo entre ambos, una interacción. Los hilos actúan sobre la corriente, porque ésta camina por los conductores; pero, mientras que el “cuerpo físico denso” del acorazado puede tocarse, verse, pesarse, su “cuerpo pránico” no se percibe directamente por los sentidos: sólo se vuelve visible a través de sus manifestaciones en forma de movimiento, o sea revela mediante ciertos instrumentos (voltímetros, amperímetros, etc). Este cuerpo “sutil” o “pránico” manipula realmente el cuerpo denso, del cual, sin embargo, ha brotado en parte, puesto que son los generadores (muy “materiales”) los que producen la corriente gracias al gas-oil, también muy tangible y visible.

Lo mismo sucede en nuestro cuerpo. El alimento se transforma en prana, o mejor constituye una de las fuentes de prana, y el conjunto de las energías que circulan por nuestro cuerpo constituye nuestro “cuerpo” sutil o pránico, que manipula realmente nuestro cuerpo denso, a veces calificado de “grosero”. Entre el “cuerpo grosero” y el “cuerpo pránico” no hay identidad, sino interpenetración, interacción.

Mediante su “cuerpo pránico”, el navío entra en relación con el Universo que lo rodea. Gracias al radar (nuestros órganos de los sentidos) aparecen las imágenes del mundo exterior sobre la pantalla de nuestra conciencia: obstáculos, navíos enemigos, aviones amigos, de los que toma conocimiento el oficial de turno(el yo en vela); de acuerdo al conjunto de estos datos determina las acciones y reacciones del navío. Los transmisores y receptores de radio lo ponen en contacto con otros navíos y con el Estado Mayor.

En algún lugar vigila también el capitán del navío, el “yo profundo”, instancia suprema de nuestra individualidad. Podríamos llevar la comparación más lejos, evocar al almirante y al jefe del Estado, hablar del “yo supremo”, etc., pero esto nos introduciría en meandros filosóficos en los que no deseamos perdernos, especialmente a partir de una simple comparación.

El yo consciente o en vela es quien ordena, bajo la orden del yo profundo y de acuerdo con él, todos los movimientos del navío de guerra, decide si debe permanecer en el puerto o si debe zarpar y en qué dirección.

Del mismo modo, nuestro cuerpo pránico y el físico se ínter penetran. Aunque es su verdadero animador, no es más que un sutil instrumento al servicio del “yo”.

Aquí se plantea una cuestión: ¿Existen enfermedades de origen pránico?

Si hay un cuerpo pránico en el navío, es claro que este cuerpo puede presentar perturbaciones. Una caída de potencial eléctrico puede reducir considerablemente la potencia de los motores, estropear el radar o los aparatos de radio. Las causas pueden ser físicas: cortocircuitos, combustibles inapropiados que le impide al generador funcionar normalmente y producir toda la corriente (prana) necesaria.

Así también una alimentación insuficiente, en calidad si no en cantidad (alimentación en sentido amplio, siendo el aire uno de sus constituyentes principales), puede actuar sobre nuestro “cuerpo pránico” y estropear el funcionamiento del cuerpo físico. Pero ciertos trastornos pueden ser de orden puramente pránico.

En este caso, los medicamentos de efecto físico no producirán ningún efecto, sino a veces el de desplazar el mal.¡ Cuántas enfermedades curadas por determinados remedios químicos no reaparecen en otro lugar bajo otra forma! Decimos “los nervios”. ¿ No deberíamos pensar en trastornos de orden pránico y aplicarles remedios pránicos? ¿ No es actuando sobre el cuerpo pránico cómo actúan las agujas de la acupuntura, “dispersando” o “ tonificando” el exceso de yang o yin, y remediando perturbaciones que habían resistido a otros medicamentos?

Los trastornos pránicos pueden provenir también de errores y de falsas maniobras del oficial de turno. Las perturbaciones mentales pueden influir en la salud del cuerpo, como lo confirma toda la psicosomática. ¡ Sea de ello lo que fuere, la finalidad del pranayama no es terapéutica!

Su finalidad real es la de garantizar la integridad del cuerpo pránico, su equilibrio, asegurarle en todo momento la provisión de prana necesario, controlarlo, acumularlo. En suma, transformar el complejo “cuerpo denso-cuerpo sutil” en un instrumento de realización del yo. Los ejercicios descritos anteriormente tenían este objetivo, y se ha visto cómo iban más allá- ¡y con mucho! de la simple higiene respiratoria destinada a garantizar tan sólo una provisión suficiente de oxígeno. Pero más allá de este equilibrio “energético”, está la puesta a disposición del yo de todos los mandos de la extraordinariamente compleja maquinaria que es un organismo vivo, desde el más simple al más complicado, de la ameba al hombre.

Mediante el cuerpo pránico o sutil es cómo debemos controlar el cuerpo físico y hacerlo obrar en concordancia no sólo con los deseos del yo profundo, sino también de ello. En el yogui, esto se produce conscientemente y con eficacia aumentada, gracias a las técnicas del pranayama y de la concentración. La unidad profunda del yoga se revela al considerar las repercusiones pránicas de la práctica de los asanas, porque los ejercicios de control del aliento no son los únicos que actúan

sobre el cuerpo pránico. También los asanas tienen una acción sobre el cuerpo pránico, y cuando un yogui quiere marcar la diferencia entre la gimnasia y los deportes, por una parte, y el yoga por otra, dice sencillamente: “La gimnasia constituye un gasto de prana, en tanto que los asanas acumulados y regulan el flujo de prana en el cuerpo humano”.

De hecho, después de una sesión de asanas ejecutados correctamente, uno DEBE sentirse descansado, lleno de dinamismo y de entusiasmo; de lo contrario hay un error en la práctica. Las posturas actúan directamente sobre el cuerpo pránico, y es esto lo que explica su extraordinaria eficacia; exteriormente parece que no sucediera nada de espectacular, puesto que el cuerpo sólo efectúa movimientos lentos, e incluso permanece inmóvil. Por esto los ejercicios del pranayama no adquieren todo su significado y eficacia sino aliados a la práctica de las posturas yóguicas.

Cuando el pranayama ha provocado inconvenientes, en los casos felizmente raros que he encontrado, se trataba de personas que se habían lanzando al pranayama sin practicar las posturas, y que, además, habían forzado la dosis.

En el capítulo anterior hemos precisado la noción de “cuerpo pránico”, constituido por el conjunto de energías sutiles(nerviosas y otras) que actúan en nuestro cuerpo. Este “cuerpo energético” asegura la cohesión de las partículas materiales más densas de nuestro cuerpo visible. Es nuestra fuerza vital.

Prosigamos la comparación con el acorazado. Sabemos que la energía eléctrica circula en el navío de guerra a través de conductores materiales (los hilos eléctricos y telefónicos); a veces prescinde incluso de conductor, en el transmisor portátil, el radar o la radio del navío, por ejemplo.

En forma similar, la energía no camina al azar por nuestro cuerpo, sino que sigue circuitos bien determinados; está canalizada y guiada. Pero al igual que no hay que confundir los conductos (hilos eléctricos y telefónicos) con la electricidad, no hay que identificar las energías que circulan en nuestro cuero con los conductores; no hay que confundir, pues, el “prana” con sus conductos , los “nadis”.

NADIS

¿Qué son estos conductos?

Según la anatomía yoga, nuestro cuerpo está surcado por una compleja red de 72.000nadis-literalmente “tubos”, en sánscrito-, por los cuales circula la energía.

Algunos autores identifican estos “nadis” con nuestros nervios físicos, en tanto que otros afirman que estos conductos son exclusivamente sutiles, es decir, no visibles a nuestros sentidos, aunque sin embargo materiales. Los defensores de la teoría “nadis-nervios” hacen observar que los antiguos tratados clásicos de los Rishis describen los nadis como tubos compuestos de tres capas. La capa interna se llama sira, la intermedia damani la exterior nadi. Este nombre sirve también para designar la totalidad del órgano. Los hilos eléctricos y los nervios tienen, por lo demás, una estructura semejante: con vainas superpuestas. Para más detalles, consulte el capítulo 24, pág. 206.

Los yoguis afirman que en el hombre ordinario, muchos de estos conductos no son permeables a las energías pránicas, y que por consiguiente la energía circula mal en el organismo. Como el prana es el motor esencial de toda nuestra vida física y mental, esta situación implica diversazo desequilibrios psico-fisiológicos.

Uno de los objetivos iniciales del yoga es asegurar la libre circulación de las energías pránicas en todos los niveles. Por esto los Rishis han proclamado la necesidad de una alimentación apropiada, de asanas que mantengan abiertos un máximo de nadis, de una vida sana y sencilla, en lo posible al aire libre, cada vez que lo permitan las circunstancias. La práctica del yoga tal como se describe en APRENDO YOGA y PERFECCIÓNO MI YOGA, permite al occidental conservar permeables una cantidad suficiente de nadis y asegura un metabolismo energético correcto y suficiente para las necesidades ordinarias. Sin embargo, para alcanzar el estado de salud dinámico tanto sobre el plano mental como sobre el físico, es indispensable el pranayama. La primera condición es la de asegurar que la red de distribución esté en condiciones de cumplir su papel.

IDA Y PINGALA

Entre estos dos conductos sutiles, los yoguis distinguen dos principales, de lo que hablaremos nuevamente, y que se llaman Ida y Pingala. No entremos por el momento en detalles. Bástenos con saber que Ida es el conductor de energía cuyo origen es la fosa nasal izquierda, y Pingala su homólogo de derecha, y que a partir de cada nasal estos “ conductos” o “nadis” llegan a la columna vertebral y corren a lo largo de ella. Según algunas tradiciones yogas, estos nadis se entrecruzan en varias ocasiones mientras descienden por la columna vertebral, atravesando en su recorrido algunos

de los principales “Chakras”; de lo que no nos ocuparemos por el momento. Cada fosa nasal desempeña un papel particular. No son “intercambiables”. Es indispensable que ambas estén perfectamente libres y en buenas condiciones. Por esto, antes de iniciar los ejercicios de pranayama, hay que practicar “neti”, la ducha nasal, cuya técnica hemos visto en el capítulo 10. pág.89.

A pesar de este lavado, es frecuente- y normal- que una de las fosas nasales esté obstruida. Los yoguis, observadores finos, han conservado que no siempre era la misma, y que además, a un intervalo periódico de dos horas, había inversión de la obstrucción.

Nuestra medicina conoce este fenómeno, llamado “rinitis pendular”, porque una fosa se obstruye cuando la otra se destapa. Esta alternancia se produce constantemente en el curso de la jornada, en forma más o menos fuerte según el estado de equilibrio vital y, en particular, según el estado del hígado. La “rinitis pendular” no es, pues, sino la amplificación enfermiza de un fenómeno normal que pasa, por lo general, desapercibido.

Aun en ausencia de obstrucción, casi siempre una fosa nasal está más libre que la otra. Para saber qué fosa predomina en un momento dado, utilice el sistema indicado en el capítulo 9, Pág. 85, para medir la longitud del aliento: humedezca la palma y colóquela en la trayectoria del aire expulsado por una ventanilla, después por la otra. Percibirá netamente la diferencia de intensidad de la corriente de aire. Otro medio muy simple permite VER la diferencia entre las dos corrientes de aire que salen de ambas ventanillas, no sólo en tiempo frío, cuando el vapor de agua de hálito se hace visible, sino acercando la nariz a un espejo. Espire normalmente y observe las dos auroras desiguales de vapor que se han formado en el vidrio.

¿Cómo proceder para destapar las fosas nasales? Salvo en los casos de obstrucciones mecánicas, como las mucosidades (para cuya eliminación basta Neti), de pólipos o de desviaciones importantes del tabique nasal, existen numerosos procedimientos yogas para destapar una fosa nasal (¡conozco ocho al menos!). En la práctica basta conocer dos o tres. Si el primer procedimiento es un poco más lento que los otros dos, que examinaremos más abajo, tiene la ventaja, por el contrario, de ser sencillo, fácil e infalible. Consiste en recostarse, si la fosa izquierda es la obstruida, sobre el costado derecho, y relajarse. Después de uno a tres minutos, se siente cómo se destapa la fosa y pasa el aire libremente, sin que cierre la otra. Concentrándose sobre la fosa obstruida, se acelera el proceso de descongestión. Notemos, de paso, que Ida es la fosa lunar, refrescante, en tanto que Pingala es la fosa nasal solar, calorífica. Según la tradición yoga, se recomienda respirar de noche por la ventanilla derecha (Pingala). Para esto hay que dormir sobre el costado izquierdo. Muchas personas dudan en hacerlo, temiendo oprimir el corazón. Este temor es infundado, porque el corazón ocupa una posición sensiblemente central en el tórax. Swami Sivananda precisaba que de este modo se digería mucho mejor el alimento; como médico, no hacía estas afirmaciones a la ligera, sino fundándose en la realidad fisiológica. En efecto, acostado sobre el lado izquierdo, se sostiene mejor la bolsa del estómago y funciona más normalmente que acostado sobre el lado derecho.

El segundo procedimiento para destapar una fosa obstruida consiste en comprimir con el pulgar un punto situado en la nuca, a lo largo de las cervicales, cerca de la base del cráneo. Mediante algunos ensayos, cada uno puede localizarlo. Una presión suave y firme en este punto destapa fácilmente la nariz, incluso al comienzo de un romadizo, al cual, por lo demás, el pranayama y las duchas nasales nos hacen invulnerables. Este segundo procedimiento tiene la ventaja de la rapidez, pero no funciona, como es lógico, más que cuando se presiona o masajea el punto exacto.

El tercer procedimiento es el más rápido de todos. En la India, el equipo del perfecto yoga incluye una corta muleta. Para destapar una fosa nasal, el yogui apoya la axila opuesta sobre la muleta durante varios segundos. Esto basta para destaparla. En occidente, a falta de este instrumento, se puede presionar (con firmeza) la axila sobre el respaldo de una silla. El lugar exacto se encuentra fácilmente, porque es mucho más sensible.

Para la purificación de los nadis, el ejercicio clásico más eficaz se llama Nadi Sodhana Pranayama. Es una respiración alternada, SIN retención del aliento, con el fin de equilibrar, de igualar la corriente pránica que pasa por ambas fosas nasales, y principalmente de purificar la red completa de nadis, sin lo cual los ejercicios de pranayama pierden buena parte de su eficacia. No es indispensable que al comienzo del ejercicio la corriente de aire sea rigurosamente idéntica en ambos

lados. Solamente una obstrucción importante impide, por cierto, ejecutarlo, en cuyo caso es preciso, ante todo, destapar la fosa mediante alguno de los procedimientos que acabamos de indicar. Antes de escribir el ejercicio propiamente dicho, hay que saber cómo regular la alternancia de la respiración, y después de haber aprendido a destapar las fosas nasales, hay que aprender... a taparlas correctamente para practicar la respiración alternada. Comencemos por el modo de disponer los dedos.

Abra la mano derecha, después doble el índice y el medio contra la palma. El pulgar, que ha quedado libre, servirá para tapar la fosa derecha. El anular y el meñique servirán para la fosa izquierda.

Hay que presionar un lugar preciso en la nariz para tapar la fosa que se desea; es muy fácil encontrarlo. Para esto, ponga los dedos como acabamos de indicar, colóquelos contra la nariz cerca de las cejas; después deslícelos lentamente a lo largo del hueso nasal que podrá percibir bajo la piel, muy delgada en este lugar. Cuando los dedos lleguen al borde inferior del hueso nasal, se encontrarán con el tejido blando de las aletas de la nariz, que cede a la menor presión del dedo y tapa el orificio de entrada del aire. Este es el lugar donde alternativamente hay que hacer presión sobre la nariz durante el ejercicio. Recomendación importante: sólo la pulpa de los dedos toca la nariz, la uñas nunca deben entrar en contacto con ella.

Ahora puede comenzar el ejercicio.

Postura: como de costumbre: la columna vertebral derecha, la actitud fácil, relajada. Concéntrese.

ESPIRE LENTAMENTE Y A FONDO, sin tapar las fosas pero preparado para hacerlo;

INSPIRE LENTA Y SILENCIOSAMENTE por la ventanilla izquierda, tapándose la derecha con el pulgar;

AL TERMINO DE LA INSPIRACIÓN, TAPESE AMBAS VENTANILLAS. Retenga el aliento durante uno o dos segundos, ¡ ni uno más!

Permaneciendo tapada la fosa izquierda, ESPIRE POR LA VENTANILLA DERECHA, A FONDO, LO MÁS SILENCISAMENTE QUE PUEDA;

Cuando estén vacíos los pulmones, INSPIRE INMEDIATAMENTE POR LA VENTANILLA DRECHA, lenta y silenciosamente;

Tápese ambas fosas nasales, espere un segundo, destape después la fosa izquierda, por la que espirará siempre lentamente y a fondo.

Inspire nuevamente por la misma fosa, y así sucesivamente.

Resumiendo
espirar a izquierda;
inspirar a izquierda;
espirar a derecha;
inspirar a derecha;
espirar a izquierda;
inspirar a izquierda; etc.

CONCENTRACIÓN

Al comienzo, la atención estará acaparada por los movimientos de los dedos, según la alternancia de las fosas que haya que tapar o destapar. Lo que en un comienzo parece complicado, pronto se hace sencillo y lógico. Cuando no tenga que preocuparse de sus dedos, concéntrese en el paso del aire a través de las fosas y, eventualmente, represéntese el prana como hemos indicado anteriormente

MOMENTO FAVORABLE

Tanto la mañana como la tarde son convenientes. Regla absoluta: nunca practicar después de una comida; esperar al menos media hora.

DURACIÓN

Puede prolongar el ejercicio cuanto quiera, a condición de no experimentar ninguna fatiga. No son los pulmones los que se cansarán, sino... el brazo o la mente. Para evitar que el brazo se canse demasiado pronto, apóyelo contra el tórax. Muy pronto encontrarán la mejor posición, la que permite practicar sin cansancio. Después de dos o tres minutos, si siente un calor en el rostro, es el indicio de que se ha estimulado la respiración celular, y que el ejercicio ha alcanzado una de sus metas: recargar sus baterías celulares con prana fresco. La práctica regular de este ejercicio purifica los nadis en pocas semanas. Desde los primeros ensayos serios y regulares, se sienten los beneficios de este ejercicio, que no ofrece peligro si se practica con soltura, sin prisa y calmadamente.

PROPORCIÓN ENTRE RESPIRACIÓN E INSPIRACIÓN

Al comienzo, no se preocupe de establecer una proporción entre la espiración y la inspiración; procure sólo hacer más lenta la respiración. Después de algún tiempo, cuando el ejercicio se le haya hecho familiar, haga IGUALES la duración de la espiración e inspiración.

Practique este ejercicio con perseverancia, hasta que el equilibrio entre espiración e inspiración se haga en forma automática y fácil, y sólo entonces pase a ejercicios más a fondo.

RESUMEN

Para resumir, se trata de un ejercicio sin retención, que procura equilibrar la respiración para:

purificar los nadis y asegurar la eficacia de los otros ejercicios de pranayama;

Llegar a que un flujo idéntico de aire (por lo tanto, de prana) pase por cada lado, gracias a la obstrucción alternada de las fosas nasales,

Igualar la duración de la espiración e inspiración.

Evitar cualquier crispación del rostro, especialmente en torno de los ojos, en la frente, labios, mentón; no apretar los dientes, relajar la mandíbula, la lengua, garganta y cuello. Los labios, relajados y distendidos, permanecen cerrados. Cierre los ojos durante el ejercicio.

Kumbhaka
La retención del aliento *13*

"Tâmin sâri sâsa prasvasa yorgati viccedha prânayama."

Pranayama es la cesación de la inspiración y de la espiración cuando es (el Asana) se ha adquirido.

(PANTAJALI: "Aforismo sobre el yoga". Vease "Les yogas pratiques, por Vivekananda, ed. Albin Michel, París)

Esta cita sitúa la importancia capital de la retención del alimento en el pranayama, hasta el punto que constituya su misma esencia; las otras técnicas sirven para prepararlo y encuadrarlo. Este largo, y tal vez indigesto, capítulo estará consagrado a las condiciones esenciales de esta retención.

Si hay un capítulo que haya que conocer a fondo, es ciertamente éste, porque al exponer las repercusiones de la retención del aliento, permite incluirlo sin peligro en la práctica personal, a fin de retirar inmensos beneficios de él, tanto en el plano de la salud física como en el del dinamismo psíquico.

Los yoguis son capaces de retener la respiración durante largos minutos (media hora y más) sin efectos nefastos, sino muy al contrario. Este hecho plantea un enigma que desazona a nuestros fisiólogos. Como bien se puede suponer, no es para asombrar a los fisiólogos que realizan los yoguis estas proezas, sino con el fin de controlar el prana y actuar en el "espectáculo", que durante milenios su misma existencia ha quedado secreta. Para los yoguis, pues, el pranayama comienza (no hemos dicho "se identifica") con las retenciones del aliento, o al menos con los ejercicios respiratorios que implican detenciones más o menos prologadas del aliento. ¡Para el occidental es también el momento de no partir a la carrera! Hay que prepararse seriamente a las retenciones; los ejercicios de los capítulos precedentes constituyen la base de esta preparación. En vista de las importantes reacciones psicofisiológicas que desencadena la práctica de las retenciones del aliento (Kumbhaka, en sánscrito), se impone la prudencia sin duda, pero no la pusilanimidad. Es necesario, especialmente en ausencia de un guía calificado, saber muy exactamente lo que sucede cuando se retiene el aliento.

Veamos primero las repercusiones puramente fisiológicas de estas retenciones, entrevistando a los grandes campeones de la especialidad, capaces de retener su respiración durante treinta minutos y más: ¡nos referimos a las focas y las morsas! Estos animales nos interesan enormemente, porque, a pesar de las diferencias de forma exterior, de modo de vida, etcétera, se trata de mamíferos cuya fisiología puede compararse a la nuestra.

En este caso, ¿ por qué sucede que, por lo normal, apenas seamos capaces de retener nuestra respiración de 25 a 75 segundos- excepto los especialistas en inmersiones, o los pescadores de esponjas o de perlas que alcanzan 3 y 4 minutos-, o sea sólo un 10% de la capacidad de la morsa? Hay tan sólo otro mamífero que haga la competencia a la foca: el perezoso. No nos referimos a un tipo muy particular de ser humano- en vía progresiva de desaparición, al parecer-, sino a un mamífero sin dientes de las selvas del Brasil, que sólo tiene dos dedos en cada mano y vive suspendido en las ramas; su nombre le viene de la lentitud de sus movimientos. Esto intriga a los biólogos y suscita su curiosidad y sus investigaciones a propósito de lo que llaman el "reflejo de inmersión". El elefante marino (o foca con trompa) ha venido a ayudarlos y les ha permitido aclarar un poco estos fenómenos. Este animal, que puede alcanzar hasta 6 metros de largo y una tonelada de peso, figura entre los mayores mamíferos que viven en nuestro planeta. Vive a lo largo de las costas de México y en Guadalupe. Allí es donde un equipo de sabios de los Estados Unidos estudió el problema. Incluía al célebre fisiólogo Per Scholander, de la Scripps Institution of Oceanography, su colega Merrill Spencer, y el ingeniero Marcos Intaglietta. En febrero de 1964 se dirigieron a las

inmediaciones de la isla de Guadalupe para capturar elefantes, con fines de experimentación. Durante las experiencias, los animales capturados fueron atados a una plancha con lastre, en tanto que se conectaban, en la arteria de su aleta, diversos instrumentos que permitían controlar sus reacciones fisiológicas. Después de esto fueron sumergidos en piscinas con agua. El equipo estudió las reacciones de docenas de animales, machos y hembras. Haciendo variar el tiempo de inmersión obligada de 10 a 20 y hasta 30 minutos, se constató primeramente que el reflejo no se ponía plenamente en marcha sino después de varias inmersiones. Según las apariencias, decía Spencer, las focas necesitaban un cierto tiempo para comprender que la experiencia se asemejaba a una verdadera inmersión. Los instrumentos demostraron que tan pronto se ponía en marcha el reflejo (es decir, desde el instante en que la nariz de la foca toca el agua), las pulsaciones cardíacas disminuían bruscamente. Mientras que fuera del agua su pulso normal oscila entre 80 y 90 por minuto, cae inmediatamente a 12 por minuto cuando se sumerge, lo que corresponde a un frenazo enorme de la circulación para economizar el oxígeno transportado por la sangre. Tal disminución en la velocidad de la circulación podría ser nefasto para el corazón, y sobre todo para el cerebro, al que una privación de oxígeno algo prolongada produce lesiones a menudo mortales, y siempre irreversibles. Las investigaciones han demostrado que el organismo de la foca, los capilares de la cola y de la aleta se cierran virtualmente a fin de que la sangre con el oxígeno sólo se dirija a los órganos que tienen más necesidad de ella: el corazón y el cerebro. Para alimentar las extremidades, la foca libera el oxígeno almacenado en los músculos donde dispone habitualmente de una reserva importante. Otra constatación capital: al sumergirse, la foca modifica su metabolismo, descomponiendo parcialmente los azúcares para producir energía sin tocar su limitada reserva de oxígeno. La conciencia occidental estudia este “ reflejo de inmersión” a fin de aplicarlo al hombre. Hoy en día, no son tan sólo los pescadores de perlas y de esponjas los que ven reducida su provisión de oxígeno en el ejercicio de su profesión. La tripulación de los submarinos, los pilotos de aviones a reacción supersónicos y estratosféricos, los cosmonautas, en ciertas circunstancias, corren el riesgo de ver su aprovisionamiento de oxígeno interrumpido súbitamente. Si el hombre dispusiera del reflejo de inmersión, en casos de accidente ganaría preciosos minutos, que pueden significar en esos momentos el margen entre la vida y la muerte. Pues bien, las investigaciones han establecido la existencia, en el hombre, de un rudimentario reflejo de inmersión, muy atrofiado por su falta de uso. Presente en todo ser humano, este reflejo puede amplificarse mediante el entrenamiento. Los sabios pidieron a un viejo pescador de perlas que sumergiera su cabeza en un cubo con agua; inmediatamente, también en él el pulso descendió a 12 por minuto, hasta el punto que el experimentador lo tiró por los cabellos para sacarle la cabeza fuera del agua y preguntarle si se sentía bien... Por el contrario, si el pescador se tapaba las narices para retener su aliento fuera del agua, la disminución del número de pulsaciones era menos importante. Los investigadores han concluido que los factores psicológicos desempeñaban un papel importante en la puesta en marcha de este reflejo, puesto que, incluso con el elefante de mar, no funcionaba, sino cuando el animal sabía que debía comportarse como en una verdadera inmersión.

Vamos a dejar ahora que los elefantes de mar se sumerjan en paz- los volveremos a encontrar más tarde- y vamos a volver a nuestro pranayama. Primera conclusión: las largas retenciones del aliento en los yoguis se explican biológicamente. Retengamos también que la retención del aliento pone en marcha mecanismos psicofisiológicos fundamentales, presentes- en cambio rudimentario- en el hombre y susceptibles de desarrollo mediante el ejercicio.

Debemos preguntarnos ahora: ¡POR QUÉ Y CÓMO?

OBJETIVOS DE KUMBHAKA

Las respuestas no puede ser sencilla, porque las técnicas de pranayama abarcan todo el dominio psicofisiológico. Para simplificar y racionalizar nuestro estudio, examinemos primero los resultados y los objetivos inmediatos, para luego subir hasta los efectos más sutiles y las metas más elevadas. En el hatha-Yogui, la retención del aliento provoca primero una liberación de energía, de prana, en

el cuerpo, seguida de un mejor reparto en todo el organismo. El yogui quiere llegar a poder dirigirla a voluntad hacia todas las partes de su cuerpo donde juzgue necesario enviarla.

ESTIMULO DE LA RESPIRACIÓN INTRACELULAR

El objetivo inmediato de los diversos ejercicios de pranayama con kumbhaka es el estímulo de la respiración interna. Es conveniente recordar que existen dos tipos de respiración.

La respiración pulmonar o externa, que se efectúa en los pulmones. Incluye todos los mecanismos nerviosos y musculares necesarios para la entrada del aire exterior en los pulmones, los procesos de intercambio de gas en los alvéolos y la expulsión del aire viciado. La respiración externa habitual sólo comprende dos fases: la inspiración y la expiración. Los yoguis le añaden otras dos fases, con lo que la respiración comprende 4 tiempos, en este orden.

1.- Rechaca- Espiración (la fase más importante)
2.-Kumbhaka con los pulmones vacíos
3.-Puraka- Inspiración (cuya eficacia depende de la primera fase.

De la modificación de cada una de estas fases nacen los diversos ejercicios del pranayama. Desde el punto de vista del pranayama, las fases de retención son las más importantes tanto fisiológica como psicológicamente; las otras sólo tienen sentido en función de éstas.

-. La respiración interna o celular, la única verdadera respiración- a menudo desconocida-, puesto que constituye la finalidad real de la respiración externa, tiene lugar en cada célula. En efecto, toda célula en contacto con el oxígeno se libera energía, con producción de $CO2$ (ANHÍDRIDO CARBÓNICO)expulsado por la célula. El objetivo primario del pranayama es estimular la respiración celular, a la que se une una mayor producción de calor interno, por la activación de las combustiones intracelulares. Los ejercicios deberían, por tanto, proseguirse hasta una traspiración profusa. De hecho, en nuestros climas templados, la traspiración se produce mucho menos rápidamente que en la India; para provocarla, se necesita una neta sensación de elevación de la temperatura del cuerpo. Resulta así una “magnetización” del cuerpo, una revitalización en el sentido más estricto, por la activación de los procesos biológicos de combustión intracelulares. La energía desprendida, el prana liberado queda disponible para elevados fines psicofisiológicos, de lo que hablaremos posteriormente. El occidental sedentario, que vive en el aire inmóvil de los locales de habitación, tiene pocas ocasiones de activar la respiración celular. Esta produce un impulso acelerador, que estimula los procesos normales y vitales en todas las células del organismo. La práctica regular asegura un buen dinamismo fisiológico, mejora el tono vital y permite resistir a todas las fatigas y pruebas de la vida. No se trata de un latigazo ni de un estímulo ficticio, sino de una revitalización en profundidad.

LAS GRADACIONES

Los efectos de las retenciones- como los escollos- están en función de la duración de la retención. Vamos a distinguir los diversos grados de KUMBHAKA con los pulmones llenos, y luego discutiremos sus efectos:

Kumbhaka de 3 a 20 segundos

El efecto principal de esta categoría de retenciones, al alcance de todos, es permitir una mejor utilización, una mejor “digestión” del aire inspirado. Si se recoge y analiza el aire espirado (respiración normal), se constata que el organismo ha absorbido tan sólo un 6 por ciento del 21 por ciento de oxígeno que contenía el aire inspirado. Es decir que el aire espirado contiene aún un 14 o 15 por ciento de oxígeno, lo que permite reanimar a una víctima mediante la respiración “boca a

boca”. Prologando el tiempo de contacto del aire con la membrana pulmonar, los intercambios se hacen en óptimas condiciones: aumenta la absorción de oxígeno y también la expulsión de anhídrido carbónico (CO_2).

La respiración se realiza así en condiciones óptimas. Esta categoría de kumbhaka puede practicarse en cualquier momento: no tiene contraindicaciones y constituye una preparación indispensable para el estudio siguiente.

Kumbhaka de 20 a 90 segundos

Cuando la retención del aliento sobrepasa los 20 segundos, produce reacciones mucho más notorias. No es peligrosa si se efectúa en las condiciones que detallaremos en la parte “ejercicios”. En principio, el occidental no debería ir más allá, salvo excepciones y entonces bajo la dirección de un guía calificado. Estas retenciones del aliento se prolongan hasta el momento en que los mecanismos reflejos se sobreponen a la voluntad y ponen en marcha la espiración. El aliento se retiene hasta el límite soportable, sin esfuerzo exagerado de voluntad y sin reacciones violentas del organismo. Mediante una progresión lenta y regular, apoyada en una práctica diaria, estos ejercicios aún son accesibles al occidental, con algunas precauciones y... buen sentido. Hay contraindicaciones: véase más abajo.

Kumbhaka de 90 segundos a varios minutos

Esta categoría conduce al yogui hasta estados precomatosos controlados, acompañados de reacciones fisiológicas muy profundas que pueden llegar hasta una revitalización completa (suscitando, sin duda, en el organismo la producción de los bioestimulines descubiertos por Filatov). En 1933,el profesor Filatov, miembro de la Academia de Medicina de la URSS, especialista en trasplantes de córnea, trabajaba en la realización de un procedimiento de conservación de córneas por refrigeración. Se sorprendió al constatar que los injertos que habían experimentado una congelación prolongada “arraigaban” mejor que las córneas frescas. Este hecho inesperado fue el punto de partida de investigaciones sistemáticas de los fenómenos que se producen en los tejidos vivos durante su congelación, por una parte, y las reacciones del organismo beneficiario del injerto, por otra. También aquí una sorpresa aguardaba a los investigadores: las córneas conservadas tenían una acción estimulante sobre la TOTALIDAD del organismo receptor del injerto. Filatov supone que las células del injerto sometidas a la acción del frío, amenazadas de muerte, producen, en su lucha por sobrevivir, una substancia estimulante. Después de largas investigaciones, formuló su célebre teoría: “Cuando un tejido separado del organismo se mantiene en condiciones de supervivencia desfavorables, pero mantiene en condiciones de supervivencia desfavorables, pero no mortales, su actividad bioquímica se modifica con producción de bioestimulines no específicos, por lo tanto capaces de estimular todas las reacciones vitales de los organismos en los que son injertados. “Si un organismo entero se encuentra en esas” condiciones desfavorables, pero no mortales”,¿ no hay producción de bioestimulantes sin necesidad de separar los tejidos del organismo? Esta hipótesis es plausible. Es cierto que una interrupción del aporte de oxígeno crea muy pronto condiciones desfavorables que, prolongadas, conducirían a la asfixia y por último a la muerte. La teoría de Filatov explicaría y haría plausible a nuestros ojos racionalistas la afirmaciones de los Rishis, según las cuales el pranayama hecho a fondo constituiría una fuente de juventud. Por cierto que el pranayama, llevado a tal grado, constituye una acrobacia fisiológica, no exenta de peligro, y que sólo puede practicarse bajo la dirección de expertos calificados. Cuando los yoguis de la India afirman que el pranayama es peligroso y debe practicarse con un gurú, piensan en las formas avanzadas de esta disciplina. Ciertamente tienen razón. Estas restricciones no se aplican a las retenciones que no sobrepasan los dos minutos. Vamos a concentrar, pues nuestra atención en Kumbhaka categoría 2, el más interesante para nosotros occidentales.

EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL KUMBHAKA Nº 2

Kumbhaka 2 debería poner en marcha el reflejo de inmersión citado más arriba y provocar importantes modificaciones de la circulación en las extremidades. Esto explica porqué este ejercicio debe practicarse en Loto, en Siddhasana, o al menos en la postura del Diamante: para frenar la circulación de la sangre en las piernas en beneficio del cerebro y del corazón. Se acompaña también de importantes modificaciones del metabolismo: descomposición parcial del azúcar para obtener directamente oxígeno, a fin de compensar la interrupción del aporte exterior. Durante estas retenciones aumenta la proporción de Co2 en la sangre. La temperatura interna tiende a subir. De hecho, la ventilación pulmonar desempeña también el papel de radiador calorífico para evacuar el calor producido por las combustiones intracelulares. El motor de un automóvil se recalentaría sin la acción del radiador. Igualmente, la combustión de estos motores vivos que son las células producen calor, que recalentaría un organismo desprovisto de la piel y, sobre todo, de los pulmones, que desempeñan el papel de radiador. Al retener el aliento, el radiador pulmonar queda fuera de uso. El organismo responde solicitando al radiador “piel” que funciones más activamente. Esto explica la sensación real de calor y la traspiración eventual. Así se explica que los yoguis logren combatir el frío mediante el control de la respiración. Así fue cómo en 1966, Swami Dhirendra Bjrahmachari, el Gurú de Nehrú, invitado a la URSS para entrenar a los cosmonautas en las técnicas del yoga, desembarcó del avión de Air-India en Moscú, en pleno invierno, vestido como... muselina transparente.

Los oficiales soviéticos que lo esperaban en el aeropuerto, enfundados en gruesos abrigos de piel, la cabeza y las manos cubiertas, quedaron aterrados cuando lo vieron aparecer en esta tenida, sonriente, en pleno invierno moscovita.

Un soviético caritativo le ofreció su pelliza, que Dhirendra Brahmachari rehusó sonriendo: “Fabrico mi calor en mi interior cuando necesito”.

DOMINIO DEL <<NUDO VITAL>>

Sin embargo, los principales efectos de Kumbhaka 2 se producen en el sistema nervioso vegetativo y especialmente a nivel del centro respiratorio situado en la médula espinal, en esa pequeña protuberancia situada en la base del cerebro y llamada “bulbo céfalo-raquídeo”,donde se encuentra el “nudo vital”. Un simple pinchazo de alfiler en este lugar produce la muerte. La misión del centro respiratorio es la de adaptar la respiración a las circunstancias tanto externas como internas. Es el resonador preciso y permanente de la situación psicofisiológica global. Centraliza una multitud de informaciones provenientes de todo el cuerpo: reacciona a las menores variaciones del pH sanguíneo, del nivel de CO2 y de oxígeno, así como a las de la presión de la sangre en los conductos que lo rodena. El centro respiratorio forma parte de la médula alargada, lo que le confiere una situación privilegiada y única, porque de este modo está en relación directa con el conjunto del sistema nervioso: está en relación inmediata no sólo con todos los centros de la médula espinal que regula los mecanismos respiratorios, sino también con el nervio vago o neumogástrico (ver más adelante) y con todos los niveles cerebrales superiores. De este modo, cualquier modificación del mundo exterior captada por los sentidos, cualquier cambio en el comportamiento psicológico (actividad cortical consciente, trabajo intelectual, emociones), encuentran su eco instantáneo en el centro respiratorio, a fin de adaptar el comportamiento respiratorio a la situación producida. Cada emoción, especialmente, modifica nuestro ritmo respiratorio y entraña variaciones en la tasa de CO2. El centro respiratorio actúa también sobre toda la circulación sanguínea, y viceversa. El movimiento muscular más ínfimo altera la composición de la sangre y repercute en el centro respiratorio.

La particularidad del centro respiratorio es la de funcionar habitualmente en forma autónoma, al igual que los demás centros vegetativos, pero goza del privilegio único de poder recibir órdenes del yo consciente y de poder colaborar con él. En Kumbhaka 2, el yo consciente inhibe el mecanismo reflejo del centro respiratorio e impone su voluntad. Una comparación “técnica”: en la vida

ordinaria, el centro respiratorio funciona como el piloto automático de un avión comercial que dirige todas las reacciones del aparato. El piloto humano se contenta con vigilar su funcionamiento. Sin embargo, el piloto humano puede desconectar a voluntad el piloto automático y tomar los mandos en sus manos. El "yo consciente", en cuanto interviene en los mecanismos respiratorios para acelerarlos, calmarlos o, más todavía, para detenerlos, se instala en un puesto de mando clave.

LLAVE DEL CONTROL ORGANICO

La respiración es la gran función frontera que, desde el punto de vista fisiológico, separa los dos dominios bien distintos que son, por una parte, la actividad orgánica inconsciente y refleja y por otra parte la actividad voluntaria. Si es imposible dar órdenes directas al hígado, el estómago, al bazo, en cualquier momento es posible, en cambio, regular la respiración.¿ Qué sucede cuando la respiración pasa del plano involuntario al consciente? El yo consciente está, en ese momento en contacto directo con ella. Durante Kumbhaka, el "yo consciente" entra en relación directa con el centro respiratorio y toma en sus manos la palanca de mando estratégica de todo el organismo, y esto de forma aún más neta que cuando se trata de calmar conscientemente el ritmo respiratorio. Después de algunos segundos de Kumbhaka, un conflicto va a oponer el centro respiratorio y la voluntad del yo consciente que bloquea los movimientos respiratorios. Ya después de algunos segundos de retención, el centro respiratorio registra los cambios en la composición de la sangre: sube la tasa de CO_2, en tanto que desciende paralelamente la de oxígeno. El centro respiratorio, excitado, procura volver a poner en marcha los movimientos respiratorios, pero el yo consciente se opone. Mientras más tiempo lo logre, marcará mayormente su dominio sobre el centro respiratorio gobernando el reflejo de inspiración. El estímulo del centro respiratorio actuará entonces sobre el nervio vago(o neumogástrico) del que hablaremos ahora.

ESTIMULACIÓN DEL NERVIO NEUMOGASTRICO

Recordemos que el sistema nervioso de la vida vegetativa se compone de una parte del sistema simpático que corre a lo largo de la columna vertebral, cuyo rosario de ganglios se desgrana al costado de las vértebras. Es el sistema de la acción: sus actividades apuntan a movilizar y a utilizar las reservas del organismo en vista de la acción en el mundo exterior. Por otra parte está el vago, o neumogástrico, que parte del bulbo, cerca del centro respiratorio; inerva la faringe, la laringe, la tráquea, los pulmones, la aorta, el corazón, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el páncreas, el hígado, el bazo, los riñones, el colon y los vasos sanguíneos de las vísceras; en resumen, todos los órganos al igual que su antagonista, el simpático. Estos dos sistemas son antagónicos: uno desempeña el papel de acelerador, el otro de freno, aunque en algunos casos los papeles se invierte. El neumogástrico controla la preservación orgánica. Es interesante observar que el civilizado medio es sobre todo un simpático-tónico; en otras palabras, que su sistema nervioso vegetativo se caracteriza por una sobreexcitación permanente del simpático. Esta ruptura permanente de equilibrio es el origen de muchas manifestaciones que pueden fácilmente observable. El simpático-tónico tiene las pupilas dilatadas y los ojos secos, en lugar de tenerlos brillantes. Tiene seca la boca, sudores fríos, palidece súbitamente. Es el simpático el que hace levantarse los cabellos en la cabeza, que provoca palpitaciones, que hace latir el corazón demasiado de prisa. La sobreexcitación del simpático frena los movimientos peristálticos del tubo digestivo, reduce la secreción de las glándulas digestivas, provoca a menudo un estreñimiento espasmódico, una digestión lenta y difícil. Además una sobre-producción de adrenalina hace que se esté siempre "sobreexcitado". Es el síndrome clásico- en los diversos grados, por cierto, en la práctica- de las reacciones del "ciudadano" cogido por el torbellino de las ocupaciones múltiples, agobiado por las responsabilidades, es decir por las preocupaciones. Duerme mal, tiene los nervios a flor de piel, es a la vez ansioso y agresivo.

Pues bien, Kumbhaka va precisamente a estimular a su antagonista, el vago, el que hace "hacerse agua la boca" que deja la piel seca y permite una irrigación normal de ella, que calma el corazón ,

tranquiliza el pulso, amplifica los movimientos peristálticos del intestino, cura el estreñimiento y favorece las secreciones de las glándulas digestivas.

La retención prolongada del aliento, al estimular al vago, restablece el equilibrio neurovegetativo. Por eso se recomienda al simpático-tónico, más que a otro cualquiera, que respire, lo más a menudo posible, en forma lenta, profunda y completa durante el día, para que desaparezcan progresivamente todas las manifestaciones de una sobreexcitación del simpático. Kumbhaka 2 constituye para él un equilibrante escogido.

¿Cómo retener el aliento? 14

Las retenciones de aliento estimulan la respiración celular, intensifican la producción de bioenergía y los intercambios pránicos en todo el cuerpo, y actúan poderosamente sobre el sistema neurovegetativo. Estos beneficios se adquieren sin peligro, con la condición que se respeten las siguientes reglas:

Practicar regularmente los asanas clásicos (por ejemplo, los descritos en APRENDO YOGA), a fin de mantener flexible la columna vertebral en toda su longitud. No sin razón los antiguos tratados (especialmente el Asthanga Yoga de Pantajalí) mencionan los asanas como fase precedente al pranayama. Los asanas activan la circulación de la sangre en todo el cuerpo, abren los capilares y permiten al prana, liberado durante las retenciones de aliento, que se reparta armoniosamente en todo el organismo y lo dinamice sin "cortacircuitos". En un cuerpo no agilizado por los asanas (caracterizado principalmente por una columna vertebral rígida), las retenciones de aliento prolongadas pueden provocar trastornos pránicos, sin mayor gravedad, puesto que basta con renunciar a los ejercicios de pranayama para que todo vuelva al orden. Se recomienda colocar los ejercicios de pranayama con retenciones de aliento mayores de 40 segundos después de la sesión de asanas.

Durante la sesión de pranayama con Kumbhaka, la columna vertebral debe permanecer lo más rectilínea y vertical que sea posible. El bajo vientre, sin embargo, debe practicarse tendido.

Durante la retención del aliento, hay que efectuar Mula Bandha (véase cap. 35, p. 271), es decir, contractar y levantar el ano, lo que influye en todo el perineo. Hay que representarse la columna vertebral como una pila de monedas con una perforación central4, en cuyo centro hay suspendido un hilo. Las vértebras son las monedas; el hilo, la médula espinal.

Puerto que importantes corrientes pránicas recorren la médula, sea uno consciente de ello o no, debe "pender" libremente en el espinazo.

Hay que estar en ayunas. Si los ejercicios de respiración voluntaria y calmada, sin retención de aliento, pueden practicarse en cualquier momento del día, no sucede lo mismo para el pranayama con Kumbhaka. El tiempo que debe transcurrir entre la última comida y la sesión de pranayama varía, por supuesto, según la importancia y naturaleza de la comida, y según las particularidades individuales. Algunas personas digieren rápidamente, otras tienen digestión lenta, especialmente los simpáticos- tónicos- a quien, sin embargo, estos ejercicios tienen mucho bien-. Si el pranayama se practica después de los asanas, no hay ningún problema, puesto que el estómago debe estar vacío para hacerlo. A título indicativo, este tiempo puede variar de una hora y media a... 5 horas. De todos modos, no hay que temer graves consecuencias, excepto una molestia digestiva pasajera.

Progresividad en el entrenamiento.

Insistimos más especialmente en este punto, porque es relativamente fácil retener el aliento, y esta facilidad puede llevar a personas no preparadas mediante los asanas a practicar las retenciones sin ningún control. De aquí puede provenir una euforia, que persiste después de los ejercicios. Esta sensación agradable puede conducir a aumentar la duración y la frecuencia de las retenciones. A veces se produce por todo esto una fiebre que asusta a sus víctimas. Personalmente, he conocido un caso muy significativo.

Se trataba de un joven a quien graves malformaciones de la columna (gibosidad) impedían la práctica de los asanas. Apasionado por el yoga, practicaba sobre todo la concentración mental y la meditación, a razón de una hora diaria. En un libro descubrió ejercicios de pranayama con retención del aliento, que inmediatamente puso en práctica, en fuertes dosis, desde el primer día. Experimentó una sensación de euforia extraordinaria..., pero al día siguiente tenía 39º de fiebre. Hizo que me telefonearan para pedirme consejo, sin poder pensar que la fiebre podía venir del pranayama. Sólo puede ayudarlo asegurándole que la cesación de los ejercicios llevaría consigo la desaparición de la

fiebre. Así sucedió. El estado de su columna no permitía una repartición correcta del prana, ocasionando así su malaventura.

Es normal una sensación de calor, como dijimos, pero no puede prolongarse durante horas; debe desaparecer muy pronto después de terminada la sesión. Esta elevación de la temperatura no entraña consecuencias graves: es una advertencia. A menudo las víctimas de estos inconvenientes espectaculares, pero muy anodinos, se asustan de tal manera que no se atreven a practicar más tales retenciones. Una práctica muy progresiva en número y duración permite evitar estos inconvenientes.

¿Cuál es el error más corriente que cometen los principiantes no advertidos cuando quieren retener el aliento? Sencillamente la de "inflarse al máximo", porque suponen que encerrando un máximo de aire en los pulmones podrán "aguantar" más tiempo. Pero no es la última inspiración la decisiva para la duración de la retención, porque el oxígeno del aire encerrado en los pulmones representa poca cosa en comparación con el oxígeno transportado por la sangre, cuya saturación depende de las respiraciones anteriores. Por lo tanto, hay que hacer preceder las retenciones anteriores. Por lo tanto, haya que hacer preceder las retenciones de aliento de respiraciones completas lentas y profundas, a menos que se practiquen los ejercicios de hiperventilación de los pulmones, tales como Kapalabhati y Bhastrika. Estos ejercicios de hiperneuma- es decir, de hiperventilación pulmonar-, traen como consecuencia una expulsión masiva de CO_2, y por esto DEBEN obligatoriamente ser seguidos de una retención del aliento, a fin de restablecer en su nivel normal la tasa de CO_2 en la sangre. Es un error que el CO_2 sea nocivo por sí mismo: su presencia en cantidad bien definida es indispensable para el equilibrio químico de la sangre, de la que forma un elemento capital. Para retener correctamente el aliento, hay que efectuar primero un mínimo de 5 respiraciones yóguicas profundas, sin amplificar la última, después retener el aliento sin brusquedad. Hacia el fin, la inspiración se calma para transformarse insensiblemente en detención total de la respiración. Durante la retención, con mayor razón que durante los ejercicios de respiración profunda, hay que concentrar la atención en lo que sucede en el cuerpo, especialmente en el tórax, y escuchar los latidos del corazón.

Durante la retención, todo irá inmejorablemente si, después de pocos segundos, el corazón calma sus pulsaciones y se pone a latir con tranquilidad y fuerza. Después sobreviene la conciencia de la circulación sanguínea en forma de una pulsación que parece estremecer rítmicamente todo el tórax. Si esto se produce, todo va perfecto: esas reacciones son normales. Después de un tiempo, muy variable según las posibilidades de cada adepto, el organismo reclama aire. El debutante no deberá resistir demasiado tiempo a este deseo y dejará que la espiración se realice por sí misma casi insensiblemente. Algunos yoguis aconsejan inspirar centímetros cúbicos de aire fresco inmediatamente antes de iniciar la espiración, para facilitar el control de ésta.

La expiración debe ser lenta, continua, completa. Debe terminarse por la expulsión forzada de los últimos restos de aire mediante una contracción de los músculos intercostales y de los abdominales. Al término de la espiración forzada, retener el aliento durante dos o tres segundos, y dejar después que la inspiración comience insensiblemente. Evitar el retener brutalmente el aliento o liberarlo repentinamente. Hay que procurar una transición insensible: ni expulsiones ni detenciones bruscas y entrecortadas del aire retenido. Si no se es capaz de controlar la espiración, es señal que se han sobrepasado las propias posibilidades. Esto sucede cuando se retienen el aliento hasta sentirse pronto a estallar y hay que apurarse en vaciar los pulmones para aspirar rápidamente aire fresco. Hay que controlar todas las fases, incluyendo la espiración y la inspiración subsecuente. Si una retención prolongada más allá de los límites obliga a inspirar demasiado rápidamente después de una espiración apresurada, no se preocupe: no tiene consecuencias, pero es una señal que hay que volver atrás y reducir el tiempo de la retención. Al comienzo no se debe llegar hasta una molestia notable. Con entrenamiento se podrá prolongar las retenciones hasta una cierta lucha entre el aliento y uno. Progresivamente , la práctica de la retención del aliento puede llevarse hasta una sensación de fatiga, pero no de sofocación, y hasta un comienzo de traspiración- o mejor de un comienzo de ésta-. En este momento se produce una vibración muy particular en el organismo: " El adepto debería practicar Kumbhaka hasta que sienta que Prana penetra en el cuerpo entero, desde la

cima de la cabeza hasta los dedos de los pies. Entonces deberá exhalar lentamente por la ventanilla derecha" (Hatha Yoga Pradikipa, II, 48). Es bueno, ejecutar series de 5 o 6 pranayamas con retención de aliento, luego reposar durante algunos minutos antes de reiniciar un nuevo ciclo de 5 o 6 pranayamas con retención. Se sorprenderá al constatar que la retención del aliento se hace mucho más fácilmente durante la segunda serie que durante la primera. En efecto, las retenciones de aliento estimulan poderosamente el bazo, que se contrae y lanza al circuito sanguíneo importantes cantidades de glóbulos rojos. Después de algunas respiraciones profundas, esta sangre enriquecida tanto en glóbulos rojos como en oxígeno permite aguantar mucho más tiempo y con mayor facilidad. No trabaje con cronómetro; esta propensión demasiado occidental conduce a la búsqueda de la "perfomance", lo que es contrario no sólo al espíritu del yoga sino sobre todo al interés del adepto, porque eso incita a sobrepasar los propios límites con los peligros que esto entraña.

OBSERVACIÓN

Cuando practique ejercicios de pranayama con retenciones de aliento mayores de 10 segundos, será indispensable acompañarlos de Jalandhara Bandha

Anuloma viloma *15*

Ya tenemos desbrozada la ruta que conduce a los ejercicios de pranayama con kumbhaka.

Desde ahora, pues, los adeptos que hayan practicado regularmente los ejercicios respiratorios del pranayama pueden comenzar las retenciones de aliento. Por cierto que quedan en pie las indicaciones relativas a la concentración, etc.

Que practiquen el ejercicio mencionado en el capítulo 12, modificándolo como sigue:

Espirar por la ventanilla izquierda;
Inspirar por la ventanilla izquierda;
Kumbhaka con los pulmones llenos;
Espirar por la ventanilla derecha;
Inspirar por la ventanilla derecha;
Kumbhaka con los pulmones llenos;
Volver a comenzar inmediatamente el mismo proceso.

Durante la retención, ambas ventanillas se encuentran, como se echa de ver, tapadas.

Sin Kumbhaka, este ejercicio se llama Nadi Sodhana. La introducción de una frase de retención de aliento modifica su naturaleza y su apelativo, que cambia entonces al de Anuloma Viloma, un ejercicio muy importante y muy clásico de pranayama.

El ritmo *16*

El elemento que vamos ahora a introducir en nuestros ejercicios de pranayama es capital: se trata del ritmo y de la proporción entre las diversas fases del acto respiratorio. En efecto, el cosmos está impregnado de ritmo. La rotación de la Tierra sobre sí misma y su “vuelo” orbital alrededor del Sol regulan la alternancia del día y la noche y la de las estaciones. Estos ritmos no están establecidos al azar, sino que brotan de la estructura íntima de la materia y del Universo. El ritmo es una propiedad fundamental del cosmos. En el curso de la evolución, toda vida terrestre, sea vegetal, animal o humana, ha sido modelada por esos ritmos. ¿Es por casualidad que una lunación y un ciclo menstrual de la mujer tienen 28 días? Sin querer profundizar en la influencia de los ritmos cósmicos fundamentales sobre el comportamiento psicofisiológico del ser humano- lo que sobrepasaría tanto las intenciones como las necesidades de nuestro estudio-, constatemos que el ser humano es muy sensible al ritmo, que está penetrado por él. Entre estos ritmos, el de los latidos del corazón y el de la respiración son los más evidentes, y sin duda los más importantes, aunque al respecto la citología puede reservarnos sorpresa. Con respecto a los ritmos cardíacos y respiratorio, notemos en seguida que son estrechamente solidarios.

La independencia de estos ritmos biológicos deriva de la constitución misma de nuestro organismo. El caudal y por consiguiente el ritmo de las pulsaciones cardíacas queda determinado, e influido a la vez por la potencia del músculo cardíaco, la viscosidad de la sangre, el diámetro de los conductos tan finos que los glóbulos rojos, de los que cinco millones apenas llenan un milímetro cúbico, deben deslizarse por ellos en fila india-. Puestos unos detrás de otro, los capilares alcanzarían alrededor de los 100.000 kilómetros, con una superficie de cerca de 7.000 m2. Constituyen la verdadera superficie de contacto de la sangre y las células, bañadas en el líquido extracelular. La circulación de la sangre en los capilares conserva su misterio. En efecto, una ley física muy conocida y simple permite calcular la potencia que debe desarrollar una bomba para hacer circular en un circuito a una velocidad dada una cantidad conocida de un líquido de viscosidad determinada. Efectuando estos cálculos, se establece que el corazón, para vencer la resistencia interna de los capilares a la marcha de la sangre, debería ser miles de veces superior a lo que es en realidad. Por esto se admite cada vez más corrientemente que el corazón se limita a propulsar la sangre en las arterias y arteriolas y a conducirla hasta los capilares, que se encargan en seguida de guiarla a través de su complicada red. De este modo, el corazón no sería el verdadero motor de la circulación sanguínea en los capilares, del mismo modo que el estómago no empuja los alimentos a través del tubo digestivo: es el propio intestino quien se encarga de hacer avanzar el bolo alimenticio mediante sus movimientos peristálticos.

En forma análoga, los capilares harían avanzar la sangre en su red ultramicroscópica. Igual que el peristaltismo intestinal es solidario del funcionamiento del estómago, y viceversa, el ritmo de los latidos del corazón está estrechamente ligado al caudal de todos los capilares, que corresponden al ritmo fundamental de nuestro organismo. La velocidad como tal depende de las necesidades de nuestras células. El ritmo cardíaco es, pues, la integral de las necesidades fisiológicas de nuestro organismo entero: en el hombre que corre se amplifican y aceleran a la vez su ritmo respiratorio y sus pulsaciones. Así es cómo TODOS los ritmos biológicos de nuestro organismo se integran, y su armonía- la euritmia- significa “salud”, en tanto que su discordancia conduce a la enfermedad. Este extracto de “Secrets et sagesse du corps” (Secretos y sabiduría del cuerpo) , del Dr. Salmanoff, es significativo:

<< Hay casos, y no son raros, en que la muerte del enfermo no puede explicarse ni por la evolución de los fenómenos mórbidos, ni por la carencia de las grandes funciones primordiales (respiración, circulación, eliminación), ni por una complicación grave premortal. Queda una hipótesis verosímil: la ruptura de la euritmia sincronizada.

>> En un minuto, en un sujeto sano, el número de respiraciones debe oscilar entre 16 y 20, el corazón debe contraerse entre 72 y 80 veces y el riñón filtrar N cm3 de orina. La liberación del oxígeno en el trayecto pulmón-sangre- mioglobina- ácido láctico-filamento muscular están bien ritmada: 300 veces por minuto.

>> Constatamos con sorpresa una proporción cuantitativa preestablecida entre el ritmo y la respiración (18 por minuto), las contracciones del corazón (72 veces por minuto), la disociación de la mioglobina (300 veces por minuto).

>>El número de las respiraciones por minuto: 18 ®, multiplicado por 4 da el número de las sístoles cardíacas: 72 © por minuto; el número de sístoles:72 a 75 (C) multiplicado por 4 da el número de entregas de oxígeno a los músculos del esqueleto proporcionadas por la mioglobina (M) 75X4: 300. Esta proporción podría presentarse como una fórmula algebraica del ritmo sincronizado: RX4= C; C X 4=M.

>> Se precisa una respiración para proporcionar un volumen de oxígeno suficiente para cuatro contracciones del miocardio. Se necesita una contracción del miocardio para proporcionar un volumen de oxígeno a las cuatro contracciones de los filamentos musculares de los músculos estriados y lisos. El ritmo sincronizado entre el número de respiraciones, el número de sístoles y el número de entregas de la miglobina a los filamentos musculares es evidente. Los glóbulos rojos son vectores, transportadores de oxígeno. Si el oxígeno estuviese simplemente disuelto en la sangre y no ligado a los hematíes, el corazón para asegurar la respiración de los tejidos, debería latir 40 veces más rápido.

>>Las investigaciones sobre el ritmo de las diversas funciones fisiológicas podrían proporcionar datos muy interesantes

>>El ritmo de peristaltismo del estómago lleno y el del vacío, el ritmo de la secreción del jugo gástrico y del jugo intestinal, el ritmo de la secreción de la bilis hepática y vesicular, la duración y el ritmo de ciertas reacciones del catabolismo y del anabolismo, podrían muy bien ampliar nuestros conocimientos sobre la euritmia sincronizada.>>

El ritmo influye también en nuestra resistencia. Todos saben que un paso ritmado permite distancias considerables con una fatiga reducida, en tanto que un paso irregular y no ritmado fatiga rápidamente. La introducción del ritmo en el trabajo lo regulariza y reduce la fatiga muscular e intelectual. A través de la danza y la música, el ritmo hecho visible y viviente, influye en la emotividad, e incluso sobre la misma mente. El ritmo termina por influir e incluso sobre la misma mente. El ritmo termina por influir en todo el ser humano, sin que se sustraiga ningún plano.

Estas polaridades no se han escapado a los yoguis, finos observadores. Han observado, milenios antes que Samanoff, que cuatro latidos del corazón correspondían a una respiración. Por consiguiente, el primer objetivo de los yoguis en materia de ritmo es establecer firmemente esta sincronización de los latidos del corazón y de la respiración. Han observado, además, que modificando deliberadamente estos ritmos fundamentales, era posible influir en todas las funciones fisiológicas y aun psicológicas del ser humano. En esta perspectiva hay que colocar los ejercicios de respiración ritmada, de lo que aquí tenemos el primero:

RESPIRACIÓN RITMADA

Sentado en su posición favorita para los ejercicios de pranayama, espere que la respiración se regularice por sí misma a su ritmo normal de reposo; mientras tanto, dirija su atención a los latidos del corazón o a las pulsaciones de la sangre. No es difícil: basta concentrarse en la región del corazón para tomar conciencia de ella a voluntad. Si no lo logra todavía, tómese simplemente el pulso en la muñeca con el pulgar y cuente los latidos. Cuando perciba nítidamente los latidos del corazón- con o sin la ayuda del pulso-, trate de sincronizar conscientemente los ritmos cardíacos y respiratorio. Cuente dos latidos cuando inspire, cuatro cuando espire, y respire así durante un minuto aproximadamente: ya sabemos que, en los ejercicios de pranayama, la respiración dura por lo general el doble de la inspiración. Este ritmo es, ciertamente, muy natural. Cuando se presente la ocasión, observe un gato acurrucado que ronronea; siga su ritmo respiratorio y observe su vientre:

podrá constatar que la espiración dura el doble de la inspiración. Respecto a usted mismo, alargue progresivamente su respiración; recuerde tres latidos para la inspiración (puraka) y seis para la espiración (rechaka). Si es confortable y fácil aumente hasta cuatro latidos para puraka, ocho para rechaka, y así sucesivamente.

Observará que hasta el momento no hay retención de aliento. Es esencial dejar primero que se establezcan los ritmos y se alarguen, antes de introducir Kumbhaka, la retención del aliento- que por lo demás es objeto de un tratamiento aparte-. Muy pronto se establecerá una sincronización perfecta y observará que la respiración regular, consciente y ritmada, absorbe la mente: es una de las finalidades del ejercicio. De aquí brota una tranquilización, una serenidad que se establece por la magia del ritmo, antídoto de la sobreexcitación de la vida moderna. Nada puede igualar a la respiración ritmada para calmar los nervios a flor de piel, para tranquilizar los espíritus agitados por la tensión que nos impone nuestra civilización de alienados.

Todos lo ejercicios descritos en los capítulos anteriores pueden perfeccionarse superponiéndoles la sincronización del ritmo y de los latidos del corazón, y especialmente por la práctica de la respiración alternada. Si hasta ahora no habíamos hablado del ritmo, es porque al comienzo del aprendizaje de los ejercicios la atención estaba acaparada por tantos detalles materiales de ejecución, que si se hubiese exigido inmediatamente preocuparse del ritmo, esto se habría convertido en fuente de distracciones más bien que en elemento integrador. En cuanto esté bien asimilada la técnica de la respiración alterada, usted puede y debe, sin temor ni peligro, ritmar sus ejercicios de pranayama, cuya eficiencia se multiplicará. La DURACIÓN de cada respiración sólo tiene una importancia limitada; lo que constituye el elemento esencial es el RITMO . No lo olvide.

RESPIRACIÓN COMPLETAMENTE RITMADA

Antes de practicar la respiración alternada ritmada, debe ejercitarse en la respiración yóguica completa con control de la cintura abdominal y con introducción de una corta retención del aliento. Proporción (al comienzo): puraka= 1 unidad, Kumbhaka= 2 unidades. En otras palabras, inspire durante 4 latidos del corazón, retenga el aliento durante 8 latidos, después espire durante 8. Ensayando, descubrirá su duración óptima, caracterizada por el hecho que estará en condiciones de continuar casi indefinidamente y sin fatiga. Además de la soltura y facilidad, recordemos que la concentración- esencial- se facilita por el ritmo que fija la atención. Con la práctica, aumentará la duración de la retención, para llegar sucesiva y progresivamente al ritmo clásico: puraka=1 unidad, Kumbhaka= 4 unidades, rechaka = 2 unidades. Por lo tanto, si la inspiración dura 4 pulsaciones (1 unidad), deberá retener el aliento con los pulmones llenos durante 16 latidos (4 unidades), y la espiración se extenderá a lo largo de 8 latidos (2unidades).

RESPIRACIÓN ALTERNADA RITMADA.

Cuando esté bien acostumbrado al ejercicio anterior, podrá practicar la respiración alternada con retención del aliento a este mismo ritmo: 1-4-2. Este ejercicio, muy clásico y poderoso, no ofrece peligro si respeta las condiciones primordiales: SOLTURA, CONCENTRACIÓN, RITMO. La DURACIÓN es un elemento completamente secundario.

Insisto En este punto porque el occidental a menudo tiende a tomar la duración como objetivo, cuando no sólo es el elemento menos importante, sino que, de hecho, es casi el único que puede presentar inconvenientes. Si aplica las reglas para la retención del aliento, indicadas en el capítulo anterior, a todos sus ejercicios, no correrá ningún riesgo. Practique con perseverancia, regularidad y suavidad, hasta el momento en que el ritmo esté tan arraigado en usted que ya no le sea necesario contar. Entonces la respiración ritmada le será tan natural como caminar.

En el pranayama, más que en otras cosas, todo se encadena y se traba, pero no hay que quemar las etapas; todas son indispensables y deben recorrerse una a una. No apresurarse es, en resumidas cuentas, la mejor forma de avanzar rápida y seguramente.

Es muy de lamentar que Viloma Pranayama sea tan poco conocido en Occidente.

En efecto, agrega a los beneficios que le son propios, la ventaja de permitir una práctica de las retenciones de aliento sin ningún peligro. Su característica fundamental es la de repartir las retenciones en varias etapas, incorporadas en el desarrollo de la inspiración o de la espiración.

TÉCNICA

Postura:

Igual que para los otros ejercicios de pranayama, se practica en posturas yóguicas o sobre una silla baja, pero también puede ejecutarse al caminar, o incluso estando tendido.

CICLO A- INSPIRACIÓN FRACCIONADA

En este ejercicio el ritmo desempeña un papel capital.

Antes de comenzar Viloma, tómese el pulso e imprégnese del ritmo de sus latidos cardíacos. Al comienzo, incluso, puede mantener el pulgar en su muñeca hasta que el ritmo se establezca sólidamente; le servirá de metrónomo. Inspire después durante dos latidos, retenga el aliento durante otros dos latidos, vuelva a inspirar durante dos latidos, detenga el aliento durante dos latidos, etc., hasta que los pulmones estén completamente llenos de aire. Cuando estén llenos (inspiración yóguica completa en tres fases con control de la cintura abdominal), retenga de nuevo el aliento durante 5 a 10 segundos, espire después lentamente por ambas ventanillas. Debo precisar que la inspiración debe también hacerse por ambas ventanillas.

En cuanto estén vacíos los pulmones, reinicie una inspiración por etapas como acabamos de describir. Una serie de 5 inspiraciones completas por etapas (pero seguidas de una espiración continua) constituye el ciclo <<A>> de Viloma Pranayama.

CICLO B – ESPIRACIÓN FRACCIONADA

El ciclo B difiere del A en cuanto es la espiración la que se hace por etapas sucesivas de espiraciones: 2 tiempos de retención, 2 de espiración, 2 de retención, 2 de espiración etc., hasta que los pulmones estén completamente vacíos.

Después de una breve retención de 5 a 10 segundos con los pulmones vacíos, volver a inspirar sin interrupciones.

Cinco de estas respiraciones constituyen un ciclo B.

Un ciclo A más un ciclo B forman un Viloma Pranayama completo. Después de este pranayama, descansar en Shayavana, y respirando normalmente.

Los adeptos avanzados pueden reiniciar un nuevo ciclo completo, con tal que no se sientan fatigados.

Hay que interrumpir inmediatamente cualquier pranayama en cuanto aparezca una sensación de fatiga o de malestar.

La concentración y el ritmo son los elementos capitales de este ejercicio, mucho más que la duración.

PERFECCIONAR EL EJERCICIO

El perfeccionamiento consiste en aumentar, no la duración, que será siempre 2 latidos del corazón, sino el número de las etapas.

Para aumentar éste, hay que reducir la cantidad de aire espirado (o inspirado, según el caso) en cada etapa.

En los principiantes, los pulmones estarán ya llenos (o vacíos) en tres o cuatro etapas solamente. Con la práctica se llega a disminuir la cantidad de aire espirado (o inspirado) en cada vez, en forma de alcanzar 8, 10 y más etapas.

La respiración es siempre silenciosa en Viloma Pranayama; la detención se realiza cada vez sin brusquedad y cerrando la glotis.

VILOMA PRANAYAMA COMBINADO CON MULA BANDHA

Viloma Pranayama acompañado de Mula Bandha es un verdadero ejercicio de pranayama en toda la aceptación del término. Durante el período del aprendizaje, la atención del adepto está suficientemente acaparada por el proceso mismo y la mantención del ritmo. En cuanto el ejercicio se ha hecho familiar, es decir, después de algunos días de práctica, hay que completarlo con Mula Bandha, que consiste en contraer el esfínter anal al mismo tiempo que el músculo elevador del ano, lo que contrae todo el perineo. Mula Bandha se efectúa EN CADA RETENCIÓN. Por lo tanto, en cada etapa de retención del aliento, contraiga el ano. Cada vez que inspire (o espire), relaje Mula Bandha. Durante Mula Bandha, concéntrese en Muladhara, es decir, en la región anal contraída.

Mula Bandha tiene lugar, pues, en cada etapa durante la retención, y además durante el período de retención final de 5 a 10 segundos.

VENTAJAS

Este ejercicio procura todos los efectos benéficos de los ejercicios de pranayama con retención de aliento, y sin ningún peligro. Tan sólo los cardíacos deben abstenerse, como por lo demás deben hacerlo respecto a todos los ejercicios de pranayama con retención (cf. Contraindicaciones señaladas anteriormente).

En los ejercicios de pranayama con retención continua, puede suceder que se vaya más allá de la propia capacidad sin darse cuenta. Durante la retención se cree poder retener confortablemente el aliento durante algunos segundos, y cuando viene el momento de la espiración, no se puede efectuarla como está prescrito (que dure el doble de la inspiración): hay que espirar demasiado rápidamente, entonces, y el ejercicio se ve falseado, al quedar destruidos el ritmo y la proporción.

En Viloma Pranayama, las retenciones son breves, el ejercicio se controla fácilmente y se regula de forma automática, va que sólo varía el número de etapas.

Viloma Pranayama ayuda a concentrar el aliento y someterlo a un ritmo. Inspirar durante dos segundos, retener después la respiración haciendo Mula Bandha durante dos segundos (o dos latidos del corazón, lo que es más racional), obliga a la retención a concentrarse en el ejercicio y previene las distracciones. Este ejercicio constituye un entrenamiento suave, progresivo e insensible al pranayama. Los alvéolos se despliegan armoniosamente y sin brusquedad, la respiración se calma y los intercambios gaseosos en el pulmón se efectúan en condiciones óptimas.

Viloma Pranayama no maltrata los pulmones; el adepto es advertido en cuanto se acerca a sus límites, sin correr el riesgo de sobreponerlos por inadvertencia. Es el ejercicio ideal para los que practican el pranayama sin guía experimentado.

VENTAJAS HIGIENICAS

Procura todas las ventajas descritas en los capítulos anteriores, los del pranayama con retención y los del pranayama acompañado de Mula Bandha.

El beneficio particular de este ejercicio es que normaliza la tensión arterial. Las personas que tienen una ligera hipo o hipertensión, verán cómo su estado mejora progresivamente.

OTRO PERFECCIONAMIENTO

Durante la inspiración fraccionada (es decir, entre dos etapas durante la retención), imagínese que aspira el perfume de una rosa y, al mismo tiempo, concéntrese en la corriente de aire fresco que debe percibirse muy arriba en los cornetes nasales; este lugar- el más ricamente tapizado por muy sensibles terminaciones nerviosas- es el órgano principal de la fijación del prana del aire. Esta imagen mental favorece la absorción de la mente en el acto respiratorio. Por esto es que en la India se queman bastoncitos de madera de sándalo que perfuman y purifican el aire, al tiempo que mejoran la concentración.

EN LA CAMA

Este ejercicio puede practicarse acostado, por ejemplo en la cama, por la noche antes de dormirse, o por la mañana antes de levantarse. Si se ejecuta por la noche, practicar la fase B que es sedante y ayuda a dormirse profundamente. Al despertar, es preferible la fase A, para <<dinamizarse>> y disipar las últimas brumas del sueño.

Durante el día, si se practica acostado, las dos fases deben sucederse en orden: cinco veces A, cinco veces B. Sin embargo, durante el día es preferible practicarlo sentado.

VILOMA PRANAYAMA AL CAMINAR

Viloma Pranayama se presta muy bien a practicarla durante un paseo por el campo. Otros ejercicios de respiración ritmada pueden practicarse utilizando el paso como metrónomo; la dificultad empero, consiste en descubrir el ritmo adecuado: si se camina inspirando durante 4 pasos, reteniendo el aliento durante otros 4, y espirando durante 4 más, puede que esto sobrepase ya la capacidad del adepto. Hay que proceder, entonces, por tanteos. En un terreno llano, a paso regular, este ritmo puede hallarse sin mucha dificultad; pero si el terreno es accidentado y el paso variable, hay que reajustar constantemente el ritmo.

Con Viloma Pranayama, dado que el número de etapas puede variar a voluntad, el ejercicio se adapta automáticamente a la capacidad respiratoria del adepto y al ritmo de la marcha. Hay una diferencia, sin embargo, con el ejercicio efectuado estáticamente, es decir tendido o sentado: durante la marcha la retención de aliento prevista al término de la espiración (o de la inspiración, según el caso), se suprime.

Por lo tanto, se inspira durante dos pasos, se retiene el aliento durante otros dos, se vuelve a inspirar durante dos más, se retiene de nuevo y así sucesivamente, hasta que estén llenos los pulmones, después se vacían inmediatamente, con lentitud, pero sin interrupciones, para volver a comenzar en la misma forma.

Se hace 5 ciclos A (sobre la inspiración), luego 5 ciclos B (sobre la espiración) después de lo cual se descansa dejando que el aliento vaya y venga espontáneamente sin preocuparse del ritmo.

Puede recomenzarse el ejercicio en cuanto el aliento ha vuelto a ser normal.

Otro diferencia: Mula Mandha es facultativo.

Viloma Pranayama realizado al caminar, es un <<dinamizante>> extraordinario. Haga la prueba durante algunos minutos: percibirá un calor en la mejilla y en todo el cuerpo, índice de que la respiración celular, la verdadera respiración interna, se ha activado. De modo facultativo, se puede imaginar interiormente el OM que se emite a cada espiración o inspiración fraccionada. No intente aumentar a cualquier precio el número de etapas: el ejercicio debe permanecer siempre confortable y fácil, y no puede provocar ninguna opresión; es una garantía de seguridad.

Prana mudra
O shanti mudra *18*

A lo largo de siglos, el yoga se ha transmitido de maestro a discípulo, de boca a oreja bajo el sello del secreto. En los escritos antiguos, el secreto estaba protegido por el laconismo de los textos, el hermetismo, la ambigüedad de las formulaciones: << Este ejercicio debe permanecer secreto como una joya muy preciosa>>. Esos textos son en su mayoría inutilizables sin comentario adecuado. Así es cómo, en la Gheranda Samhita, encontramos la siguiente descripción de Varisara Dhauti, que corresponde a Shank Prashalana.

<<Llenar de agua la boca hasta la garganta, después tragarla lentamente; hacerla pasar enseguida al estómago, forzarla hacia abajo y expulsarla por el recto. Este procedimiento debe permanecer muy secreto. Purifica el cuerpo. Practicándolo con cuidado, el adepto adquiere un cuerpo luciente. Vaisara es el Dhauti más elevado. El que lo practica con facilidad purifica su cuerpo intoxicado y lo transforma en un cuerpo puro.

Ciertamente que, fuera del círculo restringido de los iniciados, nadie sería capaz de realizar el ejercicio con ayuda de estas magras indicaciones. A pesar de esto, se precisa que este procedimiento <<debe permanecer muy secreto>>

Leemos más lejos (I,21):<< Esta forma de Dhauti (Agnisara Dhauti) debe guardarse muy secreta>>. I,22 :<< Este Dhauti debe permanecer en gran secreto y no debe revelarse a nadie>>. La preocupación, que linda con la obsesión, de preservar el secreto que impregna la literatura yoga, choca a muchos occidentales. Ven en esta actitud una manifestación de egoísmo de los grandes Rishis, que privan así deliberadamente a la Humanidad de sus preciosos conocimientos. Los iniciados responden que si los Rishis han impuesto la ley del secreto, no es con el fin de privar a personas extrañas del fruto de sus experiencias, sino, al contrario, de protegerlas contra ciertos peligros. (Los papás colocan las cerillas fuera del alcance de los niños para prevenir cualquier accidente). Los Rishis agregan que todo adepto que desea verdaderamente practicar el yoga se encontrará con su Maestro. Sin embargo, esta explicación es sólo parcial. La ley del secreto brota del principio mismo de la transmisión del yoga a escala individual, en la cual el Maestro inicia y guía al alumno paso a paso, etapa tras etapa. Así es cómo todavía hoy, en muchos ashrams de la India, los alumnos de un mismo Maestro no están autorizados a comunicarse los ejercicios que han aprendido. Esta prohibición preserva la libertad del Maestro para revelar a cada discípulo individualmente y en el momento propicio las técnicas adecuadas a su grado de evolución. Esto permite al Maestro individualizar su enseñanza, e incluso contradecirse algunas veces. De hecho, las contradicciones son sólo aparentes, porque tal ejercicio, perfecto para tal adepto, puede estar contraindicadas para su vecino. ES lógico, pues, prohibir el <<trueque>> de técnicas. Los adeptos aceptan y respetan de buen grado esta prohibición, porque tienen una confianza total en su Maestro. Además, el sello del secreto compartido crea un lazo muy particular: las sociedades secretas obtienen de aquí gran parte de su poder. Algunas órdenes esotéricas ocultan numerosas prácticas, que podrían, sin inconveniente, revelarse al público. Reservarlas sólo para los iniciados da mayor valor a esos ritos y prácticas. A menudo también el secreto protege contra la hostilidad exterior y permite resistir a la prueba del tiempo. En fin, la no divulgación constituye una protección contra las deformaciones. Cuando la difusión se efectúa sin restricción, escapa a cualquier control y abre el campo a todas las deformaciones. El adepto obtiene ventajas de una práctica secreta: lo sustrae a las indiscreciones y le da mayores fuerzas, en virtud de la tan conocido ley psicológica que la palabra puede sustituirse a la acción. El que parlotea sobre sus proyectos con todo el mundo, rara vez los realiza. El vapor de la caldera puede accionar la sirena o la hélice del navío. A fuerza de abusar de la sirena, la presión se hace insuficiente para navegar. Sea discreto en lo relativo a su práctica. No proclame a los cuatro vientos que usted hace yoga, especialmente durante los primero meses. Creo

que muchas personas no han perseverado en el yoga sólo porque habían hablado de él a demasiadas personas... Los grandes hombres de acción son avaros en palabras.

No faltan, pues, argumentos a favor del secreto. Sin embargo, la difusión mundial que conoce el yoga actualmente parece haber puesto fin a este periodo oculto. Nada de esto, sin embargo. Actualmente, los <<ortodoxos>> en la India permanecen hostiles a cualquier diseminación incontrolada del yoga. Que yo sepa, el ejercicio descrito en este capítulo no ha sido nunca publicado. ¿Debemos concluir que, al divulgarlo, infrinjo la ley del secreto? No me parece. En efecto, está y permanece prescrito que <<este ejercicio se practique en secreto, fuera de la presencia de cualquier testigo>>. ¡Hay un matiz! El ejercicio en sí mismo no debe necesariamente permanecer desconocido de los adeptos; por el contrario, su práctica debe permanecer secreta. Si es posible practicar los asanas en presencia de terceros sin disminuir notablemente su eficacia, por el contrario, en el caso de Prana Mudra, por ejemplo, cualquier presencia extraña- incluso de una persona amiga y adepta del yoga- constituye ya un elemento perturbador que compromete su éxito.

Prana Mudra es un pranayama muy completo. Más allá de su aspecto pránico- del control de las energías sutiles del cuerpo-, pertenece también a la categoría de los <<mudras>> o gestos simbólicos, es decir, expresiones corporales que tienen una resonancia psíquica. Más aún que los asanas, este ejercicio pide ser estudiado con cuidado, respetando literalmente las indicaciones.

TÉCNICAS

Posición de partida:

Clásicamente, esta posición debería ser el Loto, con exclusividad. Sin embargo, para los occidentales que no hayan dominado aún Padmasana, conviene Siddhasana , o incluso Vajrasana. Como última concesión (temporal, no para siempre) puede practicarse sobre una silla. Las manos se colocan (superpuestas) en el regazo, las palmas hacia arriba. Es indispensable que la columna vertebral se mantenga muy derecha.

EL EJERCICIO PROPIAMENTE DICHO

Se trata de un pranayama, pues, combinado con movimientos de los brazos y manos.

Veamos primero, en resumen, cómo se desarrolla Prana Mudra:

-durante la inspiración, lenta y cómoda, las manos abandonan el regazo y se elevan al tiempo que los pulmones se llenan; los brazos se abren cuando los pulmones están llenos;

-después de una retención del aliento con los pulmones llenos, las manos vuelven lentamente a su posición de partida quedando en el regazo al término de la espiración.

En cada una de estas fases, debe respetarse escrupulosamente todos los detalles de la ejecución. ¡No se apresure! Estudie con cuidado, detalle por detalle, todas las indicaciones; cada una tiene su profunda razón de ser. El tiempo que consagre a este estudio será largamente compensado por los mayores beneficios que recogerá de su práctica.

PRIMER TIEMPO DE EJECUCIÓN (partida con los pulmones vacíos)

El ejercicio comienza al término de una espiración completa, después que una contracción del cinturón abdominal haya expulsado los últimos restos de aire.

Esta contracción se acompaña de Mula Bhanda, la contracción del ano.

Marque un tiempo de detención con los pulmones vacíos- bastan algunos segundos- para concentrarse antes de comenzar el Prana Mudra. Mientras no haya comenzado la inspiración, las manos permanecen inmóviles en el regazo, las palmas hacia arriba, los dedos algo replegados.

Ya estamos listos para el segundo tiempo de ejecución

SEGUNDO TIEMPO DE EJECUCIÓN (Comienzo de la inspiración)

Frase diafragmática:

Aflojar un poco la contracción de la cintura abdominal y aflojar Mula Bhanda. La inspiración se pone en marcha suavemente; mientras el aire entra tranquilamente por ambas ventanillas, el descenso del diafragma produce una ligera presión en el bajo vientre, las manos abandonan el regazo, los codos se alejan del cuerpo y los dedos separados apuntan derecho hacia el abdomen como si irradiasen de allí. A medida que se amplifica la fase abdominal de la inspiración, las manos suben a lo largo y por delante del vientre; acompañan la ascensión de la presión intraabdominal.

TERCER TIEMPO DE EJECUCIÓN

Fase costal:

Cuando termina la fase abdominal, las manos, cuyos dedos separados siempre permanecen apuntados hacia el vientre, se encuentran al nivel del estómago, a la altura del plexo solar, frente a Manipura Chakra. La inspiración prosigue con la extensión del tórax y la separación de las costillas. En tanto que los pulmones se van llenando hacia arriba, las manos prosiguen su lenta ascensión y los codos se alejan del tronco: así el tórax se abre armoniosamente. Los dedos, en lugar de estar apuntando hacia el cuerpo, se desplazan ahora paralelamente al tórax, frente al pecho. Suben hasta el término de la fase torácica. En este momento las manos están a nivel de la clavícula, los codos ampliamente apartados del cuerpo, los brazos paralelos al suelo.

CUARTO TIEMPO DE EJECUCIÓN

Fase clavicular:

El diafragma ha descendido, el tórax se ha hinchado, pero aún es posible inspirar un poco más de aire elevando la caja torácica bajo las clavículas.

Mientras llega así a su término la respiración completa, las manos pasan frente a la garganta y al rostro, y se apartan del cuerpo hasta que los brazos estén completamente abiertos; las palmas están orientadas hacia arriba y al frente, como para captar los rayos del Sol naciente.

En la posición final, los brazos prolongan los hombros y quedan paralelos al suelo. Los músculos están distendidos, los pulmones completamente llenos.

QUINTO TIEMPO DE EJECUCIÓN (Retención con los pulmones llenos)

El adepto se inmoviliza en esta actitud receptiva y retiene el aliento todo el tiempo que pueda hacerlo confortablemente. Esta fase es capital y volveremos sobre ella cuando hablemos de la concentración.

Por cierto que durante esta retención el adepto respetará todos los consejos que se le han prodigado anteriormente: comodidad, soltura, progresividad.

SEXTO TIEMPO (espiración)

Cuando la retención deje de ser confortable, y sin esperar sentirse incómodo, el adepto INSPIRA algunos centímetros cúbicos de aire puro, después deja que se ponga en marcha la espiración, EN EL ORDEN INVERSO al de la inspiración (al revés de la respiración yóguica completa). Primero se vacía la región superior de los pulmones, lo que se ve facilitado por el acercamiento de los codos que acompañan el comienzo de la espiración. Después el tórax se hunde normalmente y el vientre

se aplasta. Durante la espiración, las manos descienden progresivamente. Al término de la espiración, descansan en el regazo, en tanto que la contracción abdominal final expulsa los últimos restos de aire... se hace Mula Bhanda, y luego se reinicia todo el proceso.

CONCENTRACIÓN

Durante la inspiración

-Fase abdominal:

concentrarse en todas las partes del abdomen a medida que los dedos pasan frente a ellas. Imaginarse que una corriente aránica abandona los dedos por sus puntas, irradia así sobre todos los órganos y los llena de conciencia y vitalidad. Concentrarse muy especialmente cuando las manos pasan frente al plexo solar, pero sin marcar un tiempo de detención;

-Fase costal:

mientras las manos se desplazan al tórax, imaginarse el aire que penetra en los pulmones y los hincha;

-Fase clavicular:

concentrarse en el calor de las manos cuando pasan frente a la garganta y al rostro: irradiar con prana el cuello y los ojos.

-retención:

La fase capital de Prana Mudra se sitúa durante la retención del aliento, cuando los brazos están abiertos y las palmas dirigidas hacia el Sol naciente (imaginario o real, poco importa). Se basa en la concepción yoga de la interacción del cuerpo y la mente. La Humanidad no ha esperado ni a los yoguis ni a la psicología moderna para constatar que toda actitud psíquica, toda emoción, se traduce o exterioriza mediante una actitud del cuerpo. En terminología moderna, toda emoción tiene su expresión corporal. Es verdadero para el animal: el perro demuestra su alegría moviendo la cola. En el gato, al contrario, los movimientos de la cola traducen la excitación, el enojo. En el hombre, aunque la palabra ha suplantado al gesto, éste continúa siendo un medio de la expresión particularmente intenso.

El mismo logra una densidad de expresión a menudo superior a la del comediante que habla.

Aunque es muy conocido que el cuerpo traduce de esta forma, en sus gestos y actitudes, los movimientos del psiquismo, la reacción inversa, es decir aquella en que la actitud corporal condiciona un estado psíquico, se admite y utiliza menos corriente. Hufeland, gran conocedor de la naturaleza humana, recomendaba a las personas tristes que se instalaran frente a un espejo y sonrieran, porque muy pronto el sentimiento correspondiente a la expresión corporal invade el psiquismo. En este principio de la reversibilidad de la interacción cuerpo- psiquismo se basa esta parte del ejercicio. El gesto de acogida en el cual termina el ejercicio durante la retención, es un gesto de aceptación, de cobertura al Universo. Abrir así los brazos es...¡ no, es preferible no describir lo que despierta esta actitud! Sea receptivo, intuitivo, y basta.

Mientras el adepto escucha el eco psíquico de la Mudra, el aliento retenido, los ojos cerrados, se imagina el Sol naciente, se impregna de su irradiación, deja que lo impregne la vitalidad del cosmos. No hay que << intelectualizar>> el ejercicio; la actitud mental debe surgir sola. Una tranquilidad maravillosa inunda entonces la mente y el cuerpo.

El mentón apunta hacia arriba, se orienta hacia el Sol (real o imaginario). Los músculos del cuello y de la nuca permanecen distendidos, como también los de los brazos (en la medida de lo

posible) y antebrazos. Ninguna rigidez en la muñeca ni en los dedos. El <<clima psíquico>>, que se manifiesta a veces desde la primera retención, se intensifica en cada repetición. Por esta razón Prana Mudra debe efectuarse al menos cinco veces seguidas.

CONCENTRACIÓN DURANTE LA ESPIRACIÓN

Durante la espiración, concentrarse en la evacuación completa y lenta de los pulmones; pensar en todas las partes del cuerpo frente a las que pasan la manos.

<<OM>>

El ejercicio se acompaña de Pranava, es decir del OM silencioso. Durante la inspiración, el adepto escucha vibrar en él un largo O...M... Durante la retención puede o bien guardar el silencio interior absoluto (por lo tanto, sin OM) y no admitir ninguna otra representación sino el Sol para crear la disponibilidad integral del psiquismo, o bien pronunciar interiormente: SHANTI, SHANTI, SHANTIHI[5].

Durante la espiración, escuchar el OM interior. Al comienzo, es decir, durante el aprendizaje del ejercicio, sin duda le será imposible al adepto ejecutar al mismo tiempo el movimiento, concentrarse en las diferentes partes del cuerpo, y además escuchar el OM... Con la práctica, esto se hace posible sin dificultad. Ante todo, hay que asimilar correctamente el gesto exterior, que debe <<deslizarse>> sin rigidez ni tirones, y continuar con gracia. Al comienzo es útil practicar frente a un espejo para controlar el movimiento y asegurarse que posee gracia: es muy importante. Un gesto torpe repercute en la actividad mental. Las diversas fases del ejercicio deben ligarse. Cuando se haya asimilado el gesto, concentrarse en las diversas partes del cuerpo e imaginarse la irradiación del prana de los dedos. Agregar el OM en último lugar.

EFECTOS BENÉFICOS

Para juzgar acerca de la eficacia de este ejercicio, basta con efectuarlo algunas veces, luego hacer inmediatamente después una respiración ordinaria, inmóvil (sin mover los brazos, por consiguiente), dejando las manos en el regazo. Inmediatamente podrá percibirse cuánto más armoniosa, profunda y feliz se ha vuelto la respiración en Prana Mudra. La toma de conciencia del acto respiratorio es más fácil, la mente se absorbe mejor. Durante la retención se manifiesta un sentimiento de paz, de serenidad. Comprenderá que este ejercicio debe practicarse en secreto, porque la presencia de un testigo lo coartaría. En efecto, especialmente durante la última fase, el rostro relajado traduce la emoción interior y participa de esta serenidad.

A fortiori, es impensable practicar en público. Los no iniciados encontrarían ridículas tales artimañas, cuyo significado se les escaparía. Por cierto que los Sabios han prescrito muy conscientemente que este ejercicio se practique en secreto. No le hable de él a nadie, no lo confíe a ningún otro adepto, ni siquiera a su cónyuge, so pena de perder parte de su eficacia. La única práctica pública autorizada es la destinada al aprendizaje, por ejemplo en un curso. Incluso en este caso, el adepto observará inmediatamente que una práctica en común no permite realizar el ejercicio con toda la intensidad emocional requerida. Tan sólo un verdadero Maestro, mediante su presencia, podría liberar el contenido emocional de Prana Mudra delante de varios discípulos a la vez.

El control De la cintura abdominal *19*

A pesar de su multiplicidad, los asanas se apoyan de hecho en un número restringido de principios básicos: la inmovilidad, el control de la respiración, la ausencia de esfuerzo, el estiramiento de los músculos y la concentración mental. Ignorar o desconocer uno de estos elementos, alteraría la eficacia de las posturas.

Lo mismo sucede con el pranayama y la respiración yóguica, uno de cuyos pilares lo constituyen el comportamiento ACTIVO de la cintura abdominal, que influye en el desarrollo del proceso respiratorio y condiciona su eficacia.

El control de la cintura abdominal permite al yogui modificar a voluntad la presión en el abdomen y en el tórax, lo que trae como resultado importantes repercusiones. Por esto, hay que lamentar- por no decir más- que se deje al adepto occidental en una total ignorancia al respecto. Conocemos bien en Occidente la técnica de la respiración yóguica completa, pero prácticamente faltan eminentemente ACTIVO de la pared abdominal. Ahora bien, éstas son tanto más necesarias cuanto las técnicas yóguicas del pranayama difieren de nuestras concepciones occidentales según las cuales la cintura abdominal debe permanecer pasiva y relajada durante todo el acto respiratorio. Al ceder sin resistencia a la presión que el diafragma ejerce sobre la víscera, la cintura abdominal permite la respiración abdominal, llamada así, por lo demás, porque va acompañada de una dilatación del abdomen.

¿Cómo se ha llegado en Occidente a recomendar la respiración abdominal con la cintura abdominal relajada? Tengo la impresión que es una reacción contra la técnica de la gimnasia para respirar, casi exclusivamente costal. Los dos croquis de más abajo, extraídos de una obra consagrada a la reeducación respiratoria, son reveladores.

El autor, cuyo nombre no citaré, reprueba a justo título la respiración <<gimnástica>>, que pura y simplemente escamotea la respiración abdominal; la reemplaza por la respiración abdominal. Esta, sin lugar a dudas, constituye un progreso en relación a la respiración de los gimnastas, porque permite una inspiración más amplia y cómoda. Sin embargo, en la práctica del pranayama presenta una serie de inconvenientes. Bajo la influencia de tales obras y a falta de directivas precisas, esta concepción del papel de la cintura abdominal se ha extendido a buen número de adeptos del yoga, que creen que durante la fase abdominal de la respiración hay que relajar la cintura abdominal e inflar el vientre durante la inspiración. Sobre todo los hombres son quienes respiran así, porque en las mujeres la coquetería (¡la <<línea>>!) se lo impide: son muy reticentes cuando se trata de relajar la cintura abdominal, por temor a tener barriga. He puesto la <<línea>> entre comillas sin ironía, señora, porque el cuidado de vuestra estética os tiene más cerca de la verdad que a esos señores que dejan distenderse su cintura.

¡Al respecto, tal vez sería conveniente reemplazar la denominación <<fase abdominal>> por la de <<fase diafragmática>>!

Por cierto que la fase diafragmática de la respiración yóguica es la más importante; sin embargo, no sólo es posible, sino aun impensable ejecutarla controlando la cintura abdominal. El pranayama sin control activo de la cintura abdominal es un contrasentido y vamos a estudiar juntos el <<por qué>> y el <<cómo>>.

Para comprender lo que sucede mecánicamente, comparemos el tronco a un cilindro dividido en compartimentos, rígido en el nivel torácico, deformable en el nivel abdominal, dependiendo estrechamente esta deformabilidad del <<tono>> de la cintura abdominal. Por ser deformable y controlable a voluntad la cintura abdominal, su comportamiento repercute en todos los procesos respiratorios. Imaginemos en el cilindro un pistón que se desplaza de arriba abajo: el diafragma. Es, por lo demás, sorprendente hasta qué punto se ignora la existencia misma, sorprendente hasta qué

punto se ignora la existencia misma del diafragma, y entre las personas que saben de su existencia, raras son las que se dan cuenta de su forma exacta, de su psoción y de la amplitud de sus movimientos. Si le creemos y de la amplitud de sus movimientos. Si le creemos al doctor A. Salmanoff, incluso una parte del cuerpo médico subestima su importancia :

"Es una historia a la vez divertida y muy divertida y muy triste la de la fisiopatología del diafragma. La clínica, por cierto, conoce muy bien la pleuresía diafragmática, la parálisis diafragmática, los abscesos hipofrénicos. Un músculo sin mayor importancia, que desempeña un gran papel en la respiración, así es cómo se lo evoca al pasar.

"El papel fisiopatológico del diafragma en la evolución de las enfermedades crónicas es ignorado y descuidado por completo en la literatura médica.

"El número de los movimientos por minuto del diafragma es la cuarta parte del número de los del corazón. Pero su esfuerzo hemodinámico es mucho más fuerte que el de las contracciones cardiacas, porque la superficie de la bomba impelente es mucho mayor y proporciona un impulso más importante que el del corazón. Basta con representarse la superficie del diafragma para aceptar el hecho que en este músculo poseemos al menos un segundo corazón, y tal vez más.

" Que los fisiólogos de laboratorio comiencen a establecer el verdadero balance del caudal sanguíneo diafragmático paralelamente al caudal cardíaco, así como el papel del diafragma para el "vaciado" de los lagos sanguíneos del hígado y el bazo, que pueden, en ciertas condiciones, y por ejemplo durante la estación fría, retener del 30 al 50 por ciento del volumen de la sangre circulante; y el papel de la bomba diafragmática en la propulsión de la linfa hacia el canal torácico; y el papel del diafragmático en la comprensión sistemática /24.000 veces cada día) de las vellosidades intestinales-único lugar del metabolismo general-donde se produce la misteriosa transformación de las substancias nutritivas asimilables destinadas a los tejidos y a las células.

" El diafragma es un excelente molino para la nutrición del organismo.

"Al comprimir sistemáticamente el hígado el diafragma facilita e incluso tal vez dirige el flujo de la bilis, garantiza la circulación sanguínea del hígado y actúa indirectamente en todas las funciones del hígado: función glicogénica, función uropoiética, función antitóxica, función lipopéxica, función proteopéxica, etc., Si nos olvidamos del papel del diafragma en toda la fisiología hepática, se comprenderá fácilmente el valor muy relativo que pueden tener las diversas exploraciones funcionales del hígado, porque, por desgracia, sólo se aceptan como pruebas decisivas, resultados de pruebas realizadas en un hígado aislado- y un hígado aislado sólo existe en la imaginación de los hombres de laboratorio. Al mejorar la función del diafragma, se mejorará todas las funciones del hígado, incluso en presencia de test catastrófico."

Veremos que el diafragma sólo puede cumplir su cometido si la respiración diafragmática se realiza con la cintura abdominal controlada.

Situación al término de la espiración sin control del cinturón abdominal.

El diafragma está en posición alta, los músculos del abdomen se han contentado con seguir la espiración y contener la masa visceral; no ha habido espiración forzada. La cavidad abdominal se ha vuelto ovoide. Al no estar en tensión la cintura abdominal, las vísceras no están sometidas a una comprensión notable.

Situación al término de la inspiración sin control del cinturón abdominal

Después de una inspiración diafragmática sin control de la cintura abdominal, el diafragma ha descendido y la parte inferior de los pulmones se ha llenado correctamente de aire. Se ha alcanzado el objetivo: aspirar un volumen máximo de aire en la región inferior de los pulmones, mediante el descenso y aplastamiento del diafragma. Observemos ya que la cavidad abdominal, ovoide en un comienzo, se ha deformado como pelota inflada (de donde la expresión "vientre como pelota"), pero que su volumen prácticamente no ha variado: los órganos simplemente se han desplazado hacia arriba y hacia delante.

Espiración completa CON control de la cintura abdominal

Al término de la espiración, la cintura abdominal contraída (no ha sido relajada en el curso de la inspiración) empuja las vísceras abdominales hacia atrás y hacia arriba ayuda la ascensión del pistón diafragmático y favorece así la expulsión del máximo de aire residual. Esta acción de la cintura abdominal aumenta la presión intrabdominal e iontratorácica. Los órganos-esponja comprimidos, liberados del exceso de sangre, recuperan su forma y su volumen normales.

Inspiración yóguica CON control de la cintura abdominal

Durante la inspiración, el diafragma-pistón ha descendido progresivamente; al término de ella, se encuentra tan bajo como en la espiración sin control de la cintura. No hay, por lo tanto, déficit en el volumen de aire inspirado, aunque, durante el descenso del diafragma, la cintura abdominal haya resistido con vigor elástico, en vez de ceder blandamente a la masa visceral empujada por el diafragma.

Bajo el ombligo, la cintura permanece todavía contraída (¡pero no "contracturada"). Encima del ombligo cede un poco, sin dejar de controlar y de contener el empuje de los órganos.

Por lo tanto, en las posiciones C y D el volumen de la cavidad abdominal está más reducida que en A y B. El vientre no está deformado. ESTE VOLUMEN (C y D) ES EL VOLUMEN IDEAL. Dada su naturaleza esponjosa, en cuanto se liberan del exceso de sangre, los órganos vuelven a su forma y volumen normales. Además, el antagonismo (indicado por las flechas) entre el empuje del diafragma y la resistencia de la cintura abdominal, aumenta la presión intraabdominal, lo que masajea y tonifica vigorosamente las vísceras. Todas las funciones se estimulan fisiológicamente, de donde resultan una intensificación de todos los procesos vitales. Además, tan sólo una inspiración abdominal con control de los abdominales permite que las fases torácica y clavicular o mitral se efectúen correctamente.

Las tres fases de la respiración yóguica completa no pueden, pues, desarrollarse perfectamente sino apoyadas en el control constante de la cintura abdominal. A fortiori, sólo esta manera de respirar proporciona al pranayama todos sus efectos y toda su significación.

La inspiración diafragmática con control de la cintura abdominal equilibra las fases abdominal y torácica.

REPERCUSIONES FISIOLÓGICAS

El papel ACTIVO de la cintura abdominal sólo ha sido evocado en el "YOGA MIMANSA" de Shrimat Kuvalayananda, fundador del Instituto de Investigaciones científicas acerca del Yoga, en Lonavla, en un fascículo aparecido en 1930, hoy agotado. Damos la traducción de este párrafo fundamental.

" En el pranayama, el estudio de las modificaciones de presión reviste gran importancia para la compresión de la fisiología de los ejercicios yóguicos dirigidos hacia el desarrollo espiritual. Los procesos yóguicos para el despertar de la kundalini se caracterizan principalmente por dos factores. Implican ya la elongación de la columna vertebral y de sus anexos, ya que particularidad de atraer gran cantidad de sangre hacia los tejidos situados alrededor de la espina dorsal, en particular en las regiones pélvicas y lumbar. En el pranayama (con control de la cintura abdominal) el estiramiento de la columna vertebral se realiza manipulando el diafragma contraído, especialmente mediante la acción de sus dos crura6.

"Después de una inspiración lo más profunda que sea posible, en el momento en que el diafragma está contraído al máximo y ocupa su posición más baja, es empujado hacia arriba por los músculos grandes rectos (en el centro del abdomen) que comprimen las vísceras. Este empuje se ve contraído por el diafragma contraído y sus dos crura. En esta forma, se ejerce una tracción continúa sobre la columna vertebral y sus partes adyacentes.

“vemos así que la elevada presión intraabdominal creada en el Pranayama por la acción y la reacción de las partes anatómicas así como por la tracción hacia arriba de las dos crura, es responsable del despertar de la Kundalini.

Mantener la cintura abdominal controlada y contraída durante el pranayama, acentúa considerablemente la DIFERENCIA DE PRESIÓN en el tronco, es decir, entre el abdomen y el aire ambiente en el tórax, por lo tanto en los pulmones. En efecto, la lucha entre el diafragma que desciende y la cintura abdominal que resiste actúa directamente sobre los órganos abdominales, pero no influye en el tórax.

En resumen: en la etapa abdominal, presión más elevada; en la etapa torácica, depresión durante la inspiración / sin lo cual el aire exterior no podría penetrar en los pulmones). Esta diferencia entre la mayor presión positiva en el abdomen y la depresión normal en el tórax tiene consecuencias muy importantes sobre la circulación de la sangre.

Los dos pisos están separados por la “cúpula” diafragmática, pero ésta recorrida por conductos, en especial por la vena cava inferior, que reúne la sangre venosa de la región subdiafragmática del cuerpo, es decir principalmente de todas las vísceras abdominales. Mediante la vena cava inferior la presión intraabdominal encuentra su exutorio.

Si se comprime un balón lleno de líquido, aumenta su presión; pero si el balón está provisto de un tubo que sale hacia arriba, la presión hará brotar el líquido. El abdomen se comporta como ese balón, y la vena cava inferior es el tubo. La presión ejercida sobre las vísceras abdominales por la lucha entre el diafragma y la musculatura abdominal, impulsa la sangre venosa de las vísceras de la región subdiafragmática hacia la región torácica.

La sangre venosa, en lugar de congestionar las vísceras, corre a través del diafragma hacia el corazón, que la envía a los pulmones, donde se libera de su exceso de CO2 y se carga de oxígeno y de prana. Todo sucede como si el tórax aspirara literalmente la sangre de la región inferior, succión que es proporcional a la diferencia de presión entre los niveles. La respiración con control de la cintura abdominal acelera considerablemente la circulación de la sangre venosa en el abdomen y, al fin de cuentas, en todo el organismo. Gracias a este poderoso activador, considerables masas de sangre que congestionan los órganos son devueltasa al ciclo circulatorio, purificadas en los pulmones y reinyectadas en la circulación general: irán a revitalizar todo el organismo.

Volvamos al corazón. Siendo, por desgracia, un hecho que la mitad de la población de los países industrializados se encuentra amenazada por perturbaciones cardiovasculares (infartos, etc.), cabe preguntarse si esta respiración no será peligrosa para los cardíacos. No, AL CONTRARIO, porque el descenso del diafragma alivia el corazón: en ningún momento está comprimido. La activación de la circulación venosa de vuelta alivia su trabajo. Por esto los médicos que trabajan en el laboratorio de Lonavla afirman: “El pranayama es uno de los mejores ejercicios para los corazones frágiles y los pulmones debilitados. Cuando se comprende bien la fisiología del pranayama y se aplica bien éste, proporciona resultados maravillosos”. Con todo, debo precisar que los enfermos del corazón y las personas con pulmones débiles deben ser muy prudentes en lo que atañe a las retenciones del aliento.

Podría objetarse que si el aumento de presión en el abdomen expulsa la sangre venosa hacia arriba mediante la vena cava inferior, esta misma sobrepresión debe frenar la afluencia de sangre arterial que desciende al vientre mediante la aorta abdominal para alimentar toda la región infradiafragmática del cuerpo. Los dos efectos deberían anularse. De hecho, no sucede así. Me explico: primeramente, dado que la sangre circula en circuito cerrado, cualquier aceleración del caudal en cualquier punto del circuito acelera la circulación en toda la red7. En seguida, el aumento de presión intraabdominal “no aplasta” la aorta, porque las arterias tienen una túnica lo bastante rígida como para resistir mecánicamente a tal aumento de presión. El corazón no debe realizar un mayor esfuerzo para impulsar la sangre hacia la región inferior del abdomen comprimido, porque la sangre arterial casi es aspirada en los órganos a consecuencia de la sangre venosa impulsada hacia arriba. De este modo el corazón trabaja en las mejores condiciones.

Si aún subsiste alguna duda, los textos siguientes, de los investigadores de Lonavla, la disiparan sin duda alguna:

“ Se ha preconizado dos posiciones para la inspiración. La cultura física, respiratoria occidental recomienda relajar e “inflar” los abdominales por la presión de la vísceras empujadas hacia delante y abajo. LA TÉCNICA YOGUICA EXIGE, POR EL CONTRARIO, QUE ESTOS MUSCULOS PERMANEZCAN CONTRAIDOS.

“ Los medios médicos occidentales pretenden que el abdomen inflado permite al diafragma descender más abajo, lo que permitiría una mayor capacidad torácica, y por consiguiente un volumen mayor de aire. Según ellos, el control de la cintura abdominal frenaría el descenso del diafragma y conduciría a una limitación de la expansión torácica, a consecuencia de la absorción de una menor cantidad de aire. Hemos realizado un gran número de experiencias en este dominio y hemos encontrado que esta afirmación occidental es más imaginaria que real8.

Nuestras experiencias nos permiten concluir que la caída de la presión intrapulmonar es mayor en la inspiración con control del abdomen que en las inspiraciones con el abdomen relajado.

Estos resultados nos llevan a concluir que la capacidad pulmonar aumenta considerablemente durante la inspiración con control del abdomen, mucho más que en la realizada con el abdomen relajado e inflado”.

No se puede pedir mayor claridad

EN LA PRÁCTICA YOGUICA

Vi muy claramente la importancia del control de la cintura abdominal al hacer prácticas, en la “Ashtanga Yoga Nylayam”, en Myosore, bajo la dirección de K. Pattabi Jois. He visto cómo el Maestro controlaba esta tensión durante el pranayama, especialmente haciendo presión con los pulgares en la cintura abdominal encima de la sínfisis pubiana, en la inserción de los grandes rectos, para asegurarse que la tensión era correcta.

Al controlar la pared abdominal en todas las clases de la respiración (inspiración, espiración, retención), es muy perceptible el aumento de la presión en el tronco. Después de uno o dos minutos de este tipo de respiración, es normal, al comienzo experimentar cierta fatiga en los abdominales y también en los intercostales. Se experimenta, sin embargo, una sensación de euforia general. El agradable calor que se manifiesta primero en las mejillas invade todo el cuerpo, índice que se ha estimulado la respiración celular.

Estoy convencido que los pulmones fijan mejor el oxígeno y el prana cuando la presión intraabdominal es más fuerte. Además, la contracción de la cintura abdominal durante la espiración, especialmente al término de ésta, vacia mucho mejor los pulmones del aire residual.

Después de un corto período de adaptación, variable según la intensidad de la práctica y de la calidad de la musculatura respiratoria del adepto, no puede pensarse en otra forma de practicar.

¿CÓMO APRENDER SOLO?

El control activo de la pared abdominal se aplica a todas las fases del pranayama, pero es durante la retención del aliento con los pulmones llenos cuando se hace indispensable.

Antes de aprender por sí mismo el control correcto de la musculatura, es útil examinar la cintura abdominal un poco más de cerca.

Esta pared abdominal comprende varias capas de músculos, algunos dispuesto oblicuamente, otros horizontal o verticalmente. Los músculos llamados “rectos abdominales” que van desde el pubis al tórax (esternón y costillas), se cuentan entre los más importantes. Desempeñan el papel principal en la respiración controlada. Presentan especialmente una clara diferencia de resistencia entre la parte situada bajo el ombligo y la situada sobre éste. La región comprendida entre el obligo y la punta del esternón- el apéndice xifoides- es mucho menos resistente que la región inferior. Para comprobarlo, basta con retener el aliento con los pulmones llenos, de la mano la región situada bajo el ombligo: soporta sin dolor golpes incluso bastante violentos. Por el contrario, un golpe mucho más débil sobre el ombligo será doloroso.

Pasemos a la práctica.

Siéntese en Loto, en Siddhasana o en Vajrasa. Enderece la columna vertebral poniendo tensa la musculatura de la espalda, e incline ligeramente el bajo vientre hacia delante. Los riñones están ligeramente arqueados. En Loto, para que la actitud quede automáticamente correcta, basta con que ambas rodillas toquen el suelo, porque para esto es necesario tensar los músculos, que deben ser controlados. Sea cual fuere la posición adoptada, observe que es prácticamente imposible realizar bien el ejercicio si la espalda está curvada, lo que sucede casi siempre en la postura llamada del sastre (sentado en el suelo con las piernas cruzadas). Si ninguno de los asanas citados está a su alcance, puede trabajar también sentado en una silla baja.

Comience primero por un ensayo voluntariamente incorrecto para tener un punto de comparación. Vacíe los pulmones a fondo contrayendo los músculos de la pared abdominal para expulsar los últimos restos de aire. Inspire ahora profundamente relajando la pared abdominal (incorrecto) y observe su vientre que se hincha hacia delante como un balón: lo que había que impedir.

Realicemos ahora el ensayo correcto.

Vacíe nuevamente los pulmones a fondo, como quedó descrito más arriba. Al término de la espiración, la pared abdominal está firme: déjala así. Antes de inspirar, apoye el índice izquierdo entre el ombligo y el pubis, y el índice derecho entre el ombligo y el esternón. Apoye firmemente los dedos para captar la diferencia de resistencia, siempre reteniendo el aliento con los pulmones vacíos. Ahora, sin mover los dedos, inspire lentamente. Mantenga contraída la región inferior de la cintura abdominal, y durante toda la inspiración permita que se dilate ligeramente sólo la parte de la pared abdominal situada encima del ombligo. Así la cintura abdominal resiste a la presión creada por el descenso del diafragma, que empuja los órganos hacia abajo y hacia delante, contra la pared del vientre. Percibirá claramente, bajo sus dedos, la diferencia de resistencia entre los dos niveles de la cintura abdominal. La inspiración requiere, pues, un cierto esfuerzo muscular, y esta comprensión se trasmite íntegramente a los órganos del abdomen, que reciben un masaje vigoroso, aunque sin rudeza, y se tonifica en consecuencia.

INFLUENCIA SOBRE LA INSPIRACIÓN TORACICA Y CLAVICULAR

Al término de la espiración con el diafragma contraído-antagonista de la pared abdominal controlada-, y llegado a su nivel más bajo, podrá usted constatar que la fase torácica de la inspiración se pone en marcha con más soltura, espontaneidad y amplitud que con la cintura abdominal relajada y el vientre inflado como balón. Los músculos intercostales, que son en cierto modo un prolongamiento de la cintura abdominal, levantan y apartan muy bien las costillas: el tórax se dilata. La última fase del acto respiratorio, la fase subclavicular, se inicia entonces cómodamente y completa el ciclo.

RETENCIÓN DEL ALIENTO CON LOS PULMONES LLENOS

Retenga el aliento manteniendo la pared abdominal controlada (¿ es útil decirlo?), respetando las reglas de la retención. Durante la retención del aliento es cuando el aumento de la presión en el tronco (abdomen y tórax) es más sensible. El adepto experimenta entonces la necesidad de sellar el aire en el tórax, a fin de que la presión no suba más allá de la glotis, lo que se realiza gracias a Jalandhara Bandha.

Así el rostro no se congestiona, la presión permanece sellada en los pulmones, lo que no puede hacerles mal, ya que se reparte uniformemente por la superficie total de la membrana pulmonar (que es del orden de los 140 m2 aproximadamente). Por el contrario, mejora considerablemente la calidad de los intercambios gaseosos.

¿Y LA RESPIRACIÓN ORDINARIA?

El control de la cintura abdominal no debe reservarse únicamente al pranayama. La respiración normal, habitual, debería ser esta respiración yóguica con control de la pared abdominal, aunque en forma atenuada. En el transcurso del día, cada vez que se acuerde, fortalezca la cintura abdominal, especialmente en su región subumbilical. Incluso y sobre todo andando en coche, siéntese de modo de poder respirar controlando la cintura abdominal. Evitará así las molestias de la "cintura del automovilista" (el "neumático de recambio", como la llaman los norteamericanos), porque un vientre distendido se enriquece muy pronto con una capa de tocino. Esta respiración se convertirá muy pronto en una segunda naturaleza, o mejor en un retorno a la naturaleza, ya que se trata de volver a encontrar el "tono" abdominal de la verdadera respiración natural.

CONTROL, SI; CONTRACCIÓN, NO

El lector podría creer que así hemos vuelto a la respiración de la gimnasia "vientre entrado, tórax abombado". De ningún modo. Hay un abismo entre ambas. En la respiración "gimnástica", sólo es posible la respiración torácica- y eventualmente clavicular-; la fase diafragmática (esencial) se pasa prácticamente por alto.

Por otra parte, cintura abdominal "controlada" no es sinónimo de cintura "contraída".

Una pared abdominal contraída, rígida como caparazón, impide toda respiración diafragmática. Las personas con respiración alta (subclavicular), debida a un abdomen crispado, están perpetuamente en tensión, ansiosas, tienen la garganta apretada y el plexo solar contraído. Por lo general, son de salud delicada, friolentas, digieren mal, y a menudo son demasiado delgadas, a consecuencia de una mala asimilación del alimento. Duermen mal, sufren a menudo de jaquecas. La respiración subclavicular ventila mal los pulmones, reduce la resistencia física y nerviosa, abrevia la vida. Además, una pared abdominal rígida encierra a menudo intestinos estreñidos (estreñimiento espástico). Los asanas pueden aliviarlos, pero sólo la respiración yóguica combinada con la relajación puede ayudarlos eficazmente. Deben primero aprender a relajar a voluntad la cintura abdominal. Cuando estén menos tensas y sean capaces de relajar a voluntad su cintura abdominal y mover su diafragma, la práctica de los asanas les proporcionará un beneficio máximo. La relajación del abdomen es para ellas la condición previa a la movilización del diafragma, mantenido en posición alta por la contracción de la pared abdominal y la falta de movilidad de las costillas. La relajación del abdomen crispado produce efectos espectaculares: el plexo solar se descongestiona, la respiración se amplifica, el estreñimiento se vuelve menos tenaz, la sensación de opresión ansiosa se suaviza y termina por desaparecer, en tanto que mejora el sueño. Tales personas deben pasar por el estadio de la respiración con control de la pared abdominal antes de practicar el pranayama con control de dicha pared. Todas las indicaciones al respecto dadas en APRENDO YOGA, permanecen válidas y les conciernen particularmente.

RESPIRACIÓN CON CINTURA ABDOMINAL DISTENDIDO

Veamos ahora lo que sucede entre quienes sólo respiran con el vientre y cuya cintura abdominal se ha deformado y distendido- varones en su mayoría-. Esta situación entraña una multitud de consecuencias nefastas. Al no estar sostenidos, los órganos cuelgan casi fuera de la pelvis en el saco informe en que se ha convertido su abdomen. Las vísceras, al disponer de un mayor volumen, se congestionan de sangre y su peso distiende cada vez más el abdomen. ¡ No se puede concebir círculo más vicioso! Esta congestión sanguínea entraba el funcionamiento correcto de los órganos. El tubo digestivo, en particular el colon, se embaraza con un lastre inútil, compuesto por los residuos acumulados de varias comidas, e incluso con bolsas de gas. La grasa invade el resto a consecuencia de la falta de "tono" del colon, agobiado con desechos que no tiene fuerza para evacuar. Una observación al pasar: incluso un simple laxante no debe tomarse a la ligera. Un

laxante que actúa sobre la mucosa intestinal para desencadenar contracciones de un intestino con atonía, administrado a una persona que sufre de estreñimiento espástico, agravaría el mal.

Para volver a la respiración con control de la pared abdominal, en general las personas cuyo abdomen está distendido no logran contraer la pared abdominal con la fuerza que se requiere. Deberán primero fortificar la musculatura abdominal.

El medio yóguico más eficaz, como lo hemos indicado en la técnica de Alazana y de Sarvangasana[9], consiste en intercalar pausas a los 300y a los 600 en la ascensión de las piernas.

En pocas semanas, los músculos volverán a encontrar su tono y el adepto será capaz de controlar su pared abdominal durante el pranayama.

El pranayama tiene por finalidad la absorción y la fijación del prana, la acumulación en determinados centros, y luego el reparto de esta energía por nuestro cuerpo. En este capítulo vamos a empreder a “pranizar” nuestro cuerpo, globalmente o en parte, a voluntad.

El ejercicio que proponemos a este efecto es particularmente interesante, porque es sencillo, eficaz y sin peligro..

LA TÉCNICA

El adepto toma el asana requerido para el pranayama. Antes de comenzar, sea cual fuere su posición, se asegurará que su columna vertebral no se ha curvado, sino que está bien derecha y vertical.

INSPIRACIÓN (PURAKA), FASE DE ABSORCIÓN

Durante la inspiración, que es lenta, uniforme y completa, el adepto concentra toda su atención en la penetración del aire en su nariz. Para facilitar esta concentración, puede mirarse la punta de la nariz, cuyas aletas debe distinguir. Bizquea un poco, pero sin exageración, no por temor al estrabismo, sino para no fatigar la musculatura de los ojos. Los ojos están casi cerrados, lo que hace mucha más agradable esta fijación (que es una forma de tratak). Esta fijación de la vista es facultativa; constituye simplemente una ayuda que facilite la concentración.

Durante la inspiración, el adepto se imagina que capta el prana por las fosas nasales, en forma de energía pura. Para facilitar la concentración, puede representarse el prana en forma de una luz(amarilla o azul) que penetra en los cornetes de la nariz. Precisemos aquí que no hay que confundir “imaginación” e “ilusión”. La imagen mental ayuda realmente a la fijación del prana: La experiencia milenaria de los yoguis lo prueba. El pranayama es un proceso a la vez psíquico y físico. Es cierto que la fijación normal del prana es automática, sin lo cual no podríamos vivir. La energía pránica contenida en el aire se absorbe por nuestro cuerpo, desde que nacimos, sin que lo sepamos. Sin embargo, es imposible hacer pranayama sin saberlo. El descubrimiento genial de los yoguis y probablemente uno de los mayores descubrimientos que haya hecho la Humanidad, es que la mente influye en la fijación de prana y puede aumentar su absorción, su fijación y su circulación en el organismo. No se concibe en pranayama sino con la participación activa de la mente. Esta participación se traduce por la concentración; su vehículo más eficaz es la representación mental, eventualmente sostenida por un mantra. El OM es perfecto desde este punto de vista.

Pero volvamos a nuestro ejercicio. Imaginándose que absorbe energía luminosa por sus fosas nasales, el yogui aumenta realmente la cantidad de prana que puede fijar. Ignoro si se han hecho investigaciones científicas en este dominio, lo que no tiene mayor importancia, por lo demás. Sabemos que conformándonos a las prescripciones yóguicas, obtenemos resultados tangibles.

Los yoguis que detienen su corazón gracias a las técnicas del pranayama, se preocupan muy poco de saber si los métodos utilizados son o no científicamente controlables, sino en los resultados finales(gracias a su registro en el electrocardiograma, por ejemplo). Y para ellos, esto sólo tiene la importancia de una confirmación, nada más. Los yoguis practican el pranayama y obtienen de él los beneficios desde hace milenios, sin electrocardiogramas.

RETENCIÓN (KUMBHAKA). FASE DE ACUMULACIÓN

Al término de la inspiración lenta, consciente, acompañada de la fijación del prana al nivel de los cornetes nasales, el adepto retiene el aliento, suavemente, y lo sella en los pulmones haciendo Jalandhara Bandha.

Durante la retención, su atención concentrada se dirige hacia la boca del estómago, que eventualmente puede mirar: su mirada no debe permanecer fija en la punta de la nariz.

Durante toda retención con los pulmones llenos la mente permanece centrada en la región considerada, y el adepto se imagina, si es capaz , que envía luz y energía en esta zona. Si no llega a formarse esta imagen, tanto peor: lo esencial es "interiorizarse" en la región comprendida entre la punta del esternón y el ombligo. Después de una retención (cuya duración es imposible de precisar, porque depende del adepto y de su entrenamiento), percibirá primero pulsaciones luego reacciones de la pared abdominal, especialmente de los rectos abdominales.

Estas reacciones serán primero contracciones rítmicas de esos músculos, que se amplificarán a medida que se prologue la retención. Este Kumbhaka se acompañará obligadamente de Mula Bandha (contracción del esfínter del ano y del perineo). Muy pronto las contracciones serán seguidas de una vibración en esta zona; durante este tiempo, la mente permanece concentrada en ella y el adepto se imagina que cumula energía en ella. Cuando la retención esté a punto de convertirse en inconfortable, hay que pasar a la espiración.

ESPIRACIÓN (RECHAKA). FASE DE REPARTIMIENTO

La espiración es una fase esencial del ejercicio, porque entonces es cuando el adepto dirige a voluntad un flujo de prana, sea en todo el organismo, sea hacia una región que haya escogido. Por consiguiente, esta espiración debe ser prolongada, controlada y completa. Esto implica que la retención no debe prolongarse demasiado. Esta espiración lenta es un parapeto protector contra las retenciones del aliento excesivas. Si se logra controlar la espiración y efectuarla lentamente, se puede estar seguro de no haber sobrepasado los propios límites.

Mientras el aire se escapa lentamente de las fosas nasales (nada de espiración por la boca), el adepto se imagina que, partiendo de la región entre el ombligo y el esternón, una corriente de prana se difunde por todo su cuerpo. Debe percibir su cuerpo en un vistazo y difundir prana en él.

Durante la espiración, pueden producirse aún contracciones de la pared abdominal: es normal.

Si el adepto, por cualquier razón, desea estimular una región particular del cuerpo (miembro u órgano), dirige la corriente de prana hacia el miembro considerado imaginándose que una corriente de calor se dirige hacia esta parte del cuerpo. Supongamos que un adepto se haya hecho un esguince. Dirigirá la corriente pránica hacia la región adolorida, practicando este pranayama. Después de algunos minutos experimentará en ese lugar un calor que puede llegar a ser intenso: todo depende del grado de concentración mental del adepto. Pero aun con una concentración muy débil, la sensación de calor se percibe rápidamente.

REPETICIÓN

Lo que antecede constituye un pranayama. Es necesario, por consiguiente, recomenzar varias veces y proseguir durante algunos minutos. Si hay fatiga, no hay inconveniente que se interrumpa para hacer algunas respiraciones normales. Lo esencial es guardar los períodos de respiración normal. He citado el ejemplo de una torcedura, pero el ejercicio se aplica también a los órganos. Si se sufre del hígado, por ejemplo- esto puede ocurrirle también a los adeptos del yoga-, se dirigirá el flujo de prana hacia la zona dolorida.

Por lo menos en Occidente, se comienza generalmente el yoga con un "pasivo" que hay que disminuir progresivamente: hay que pagar los errores de los años transcurridos. El yoga facilita y acelera la cancelación de nuestra deuda.

CONTRAINDICACIONES

Este ejercicio no tiene NINGUNA contraindicación, porque es imposible “hiperpranizar” un órgano, del mismo modo que no sería posible tener demasiada buena salud.

EFECTOS PSÍQUICOS

Sin embargo, no es necesario admitir la teoría pránica para practicar este pranayama. En efecto, he hecho alusión al aspecto psíquico del pranayama, y a este respecto el ejercicio en cuestión se encuentra verdaderamente en la frontera entre lo físico y lo psíquico. Aun haciendo abstracción de todo lo que antecede, la práctica de este ejercicio le proporcionará inmensos beneficios. Durante el ejercicio, la mente consciente está completamente absorta y en vela en provecho de las capas más profundas del psiquismo; de aquí proviene una toma de conciencia del cuerpo que difícilmente puede alcanzarse por otros medios. Todo el cuerpo está penetrado de conciencia, los niveles corporales y mentales se integran armoniosamente. Este pranayama espiritualiza el cuerpo, lo que es la meta y la base del Hatha-Yoga.

Este pranayama constituye el comienzo de una meditación, y su práctica a razón de algunos minutos solamente conduce al adepto a un estado muy cercano del estado de meditación profunda. La meditación no consiste en “hacer “ algo, sino en dejar “hacerse” algo. La meditación es un estado y no una serie de actividades mentales. No sin razón en el Asthanga Yoga de Pantajalí, el pranayama se sitúa entre los asanas y las etapas puramente psíquicas de concentración, que conducen a la integración suprema, al Samadhi.

NOTA

Este pranayama puede practicarse también tendido en Savasana o en la cama.

Samavritti pranayama
El pranayama cuadrado *21*

El pranayama estudiado en este capítulo es absolutamente único, porque, junto con ser muy sencillo y sin peligro, incluye todos los aspectos de esta ciencia milenaria que nos han legado los Rishis de la Antigüedad. Es incluso más clásico y más corriente que el célebre 1 : 4 : 2 que viene en las obras que tratan de este tema. Se caracteriza por el hecho que las cuatro fases del acto respiratorio tienen la misma duración.

LA ACTITUD CORRECTA

Siéntese en su posición favorita para el pranayama.

Ya lo sabemos, lo esencial es que la columna vertebral esté muy derecha, que el peso del cuerpo esté repartido cuidadosamente alrededor del centro de gravedad situado en el bajo vientre, entre el ombligo y el pubis, a fin de que el cuerpo se encuentre " en su plato". En esta posición, el adepto está sentado sobre los ísquiones. No hay que apresurarse en iniciar el ejercicio – lo que vale para todos los ejercicios, dicho sea de paso.,

Es bueno consagrar algunos instantes a buscar la actitud correcta de la columna, la que asegura su estabilidad eliminando todas las contracciones parásitas. La cabeza estará, como siempre, bien equilibrada en lo alto de la columna. Tome conciencia varias veces de la columna vertebral. Enderécela, a partir del sacro, vértebra por vértebra, hasta arriba, allí donde atlas y axis sostienen el cráneo y su precioso contenido. Deje que el pensamiento atento suba y baje a lo largo de la columna vertebral, como una cabina de ascensor. Además de asegurar de este modo el confort de todo el cuerpo durante la duración del ejercicio, esta concentración previa produce ya una interiorización de la mente, indispensable para el éxito de los ejercicios del pranayama, sean cuales fueren.

EL EJERCICIO PROPIAMENTE DICHO

En tanto que el proceso respiratorio ordinario y habitual sólo incluye dos fases distintas, la inspiración (puraka) y la espiración (Rechaka), el yoga agrega la retención (Kumbhaka), que puede hacerse con los pulmones llenos o vacíos. El verdadero pranayama sólo comienza con Kumbhaka. El pranayama cuadrado consiste en incluir estas cuatro fases en un único ejercicio y en darles la misma duración.

EL RITMO

El elemento "ritmo" es capital en todos los procesos y ejercicios de pranayama. Para asegurar el ritmo, el medio más simple consistirá en contar, por ejemplo, hasta 6 para la inspiración, en retener el aliento durante 6 minutos, y así sucesivamente.

Aunque esta manera de proceder no sea forzosamente incorrecta, es infinitamente preferible establecer el ritmo sobre una sucesión interior de OM, evidentemente breves. La concentración sobre el OM tiene la ventaja de permitir una profunda absorción de la mente. Se podría objetar que, para hacer durar una de las fases durante 6 OM , será necesario contarlos, con los que indirectamente volvemos a la cuenta que es precisamente lo que deseamos evitar. Esta objeción no es tal, porque existen procedimientos que permiten mantener un número definido de unidades OM dividiéndolas en grupos, sin estar obligados a contar. Ejemplo: supongamos que se escoge 4 OM como ritmo de base. Basta con repetir dos veces 2 OM. Mentalmente se escucha OM- OM/ OM-

OM: es fácil. Para seis, evidentemente será OM-OM-OM/ OM-OM-OM. No es necesario marcar un tiempo de detención notable entre los grupos de 2, 3 ó 4 OM. Muy pronto el ritmo se establece por sí mismo; uno siente el número de OM, sin contar.

No es raro que algunos adeptos perciban los latidos del corazón durante este ejercicio. Pueden entonces ritmar su pranayama cuadrado sincronizando los OM y las pulsaciones cardíacas. Es la manera ideal de proceder; pero si no se perciben los latidos, no tiene mayor importancia desde el punto de vista del pranayama.

EL EJERCICIO COMPLETO

Comience por vaciar a fondo los pulmones, sin contar; después retenga el aliento con los pulmones vacíos, el tiempo de escuchar 4 veces OM, por ejemplo, con otras tantas contracciones en Asvini Mudra.

Inspire después (con la pared abdominal controlada), respetando la técnica yóguica, retenga el aliento y cuente 4 OM con Asvini Mudra. Vacíe los pulmones en 4 OM, con el perineo relajado. Reinicie el proceso, a voluntad, sin interrupción entre los ciclos.

El número de OM depende de la capacidad respiratoria de cada cual. Ensaye con el cuadrado de 4 OM para comenzar. Menos de 4 el ejercicio pierde su sentido, porque las personas cuya capacidad respiratoria es insuficiente harán mejor en ejercitarse sencillamente en la respiración yóguica completa, sin retención de aliento y sin contar. Un pranayama cuadrado de 6 a 8 OM constituye el término medio. Hay que reservar el tiempo para vaciar los pulmones y para llenarlos después completamente durante la fase activa del ejercicio.

La duración es correcta si puede proseguir el ejercicio indefinidamente, sin fatiga.

El Pranayama cuadrado se acompaña habitualmente de Asvini Mudra10, que se efectúa durante cada retención, a razón de una contracción por cada OM pronunciado silenciosamente. Durante la inspiración y la espiración, relajar los músculos del perineo.

CONCENTRACIÓN

La concentración es la dimensión esencial del ejercicio. Ella le confiere su eficacia máxima. La mente debe estar rigurosamente concentrada en el pranayama, evitando cualquier distracción. Al comienzo, es muy normal que haya distracciones, pero hay que traer incansablemente la mente al ejercicio, sin desanimarse. Después de poco la mente se absorberá por completo, que es uno de los objetivos de este pranayama, que facilita el acceso al estado de meditación (del cual constituye una preparación ideal).

¿Cómo hay que concentrarse? ¿ Adónde hay que llevar la atención?.

Durante la inspiración, concéntrese en los OM y en la corriente de aire en las fosas nasales. No olvidar dirigir la corriente a la parte más alta que sea posible de la nariz.

Durante la retención con los pulmones llenos, concéntrese en los OM y en las contracciones de Asvini Mudra, eventualmente al mismo tiempo en los latidos del corazón. Lo esencial es dirigir la atención hacia la zona contraída durante Asvini, Los latidos sincrónicos del corazón son un elemento complementario importante, pero no indispensable.

Durante la espiración, concéntrese en el paso a través de las fosas nasales del aire caliente que sale de los pulmones, y en los OM.

Retención con los pulmones vacíos, concéntrese en los OM y en los Asvini Mudra(lo mismo para la retención con los pulmones llenos).

Variante

En vez de concentrarse en el paso del aire a través de las fosas nasales, se puede practicar el ejercicio en Ujjayi, absorbiéndose en el zumbido del aire en las vías respiratorias, zumbido que es causado por una ligera contracción de la glotis. Este acto de escuchar favorece la concentración.

DURACIÓN DEL EJERCICIO

Dijimos más arriba que el pranayama cuadrado puede practicarse tanto tiempo cuanto el adepto lo desee y se sienta cómodo. Precisemos: tanto tiempo cuanto la mente acepte concentrarse en el ejercicio. Si el pranayama fatiga o aburre, hay que interrumpirlo para reiniciarlo más tarde. Se practica en cualquier momento, excepto inmediatamente después de una comida abundante.

Como el ejercicio pierde mucho de su valor cuando la mente no está concentrada, hay que evitar que se convierta en " mecánico" e inconsciente. El espíritu debe estar lo más lúcido que sea posible durante toda la duración del pranayama; incluso la fase de absorción no escapa a este imperativo. Permanezca alerta. El adormecimiento es un "incidente técnico" que debe evitarse, porque impide franquear un cierto "umbral" imposible de describir, pero muy reconocible cuando se llega a él. Pasado este umbral, la mente se encuentra en un estado particular: el adepto permanece consciente de todas las fases del ejercicio, concentrado y absorto, pero prácticamente ya no oye los ruidos exteriores , o al menos los escucha tan débilmente que no logran perturbar la concentración de la atención.

Los mecanismos de verbalismo interior que, en el estado de vigilia normal, nos hacen hablar interiormente, son "des-embragados" (desacoplados), y se establece la conciencia, purificada de las perturbaciones parásitas del intelecto ordinario.

Basta entonces con escalar una grada más para entrar en el estado de meditación, donde se adquiere la conciencia de observar la mente y el cuerpo propios, con una cierta distancia. El adepto ya no está EN su mente, sino DETRÁS de ella; deja de identificarse con ella. La percepción de YO profundo, del espectador que trasciende el tiempo, el espacio y los límites del cuerpo físico, puede producirse a este nivel.

VENTAJAS DEL PRANAYAMA CUADRADO.

Desde el primer ensayo, forzosamente imperfecto, podrá darse cuenta cuán eficaz y completo es este ejercicio. Incluye el ritmo, una Mudra, la concentración mental, el OM, retenciones de aliento y un control de los procesos vitales. No ofrece peligro si se respeta la regla del confort absoluto durante las retenciones; y si el adepto tiene la posibilidad de proseguir el ejercicio indefinidamente, tiene la seguridad de nunca sobrepasar sin saberlo su capacidad respiratoria.

Lleva los pulmones a retenciones de aliento prolongadas mediante una progresión insensible, por lo tanto sin peligro. Sin embargo, hay que persuadirse que el ritmo y la concentración son factores infinitamente más importantes que el factor " tiempo de retención" como tal, calculado en segundos, que, de hecho, no tiene sino una importancia relativa.

Con un poco de práctica, cada uno descubre pronto su ritmo propio, que permite la concentración más profunda, la mayor comodidad, el ritmo que dinamiza en vez de fatigar.

Desde el punto de vista pránico, es un ejercicio incomparable. Iguala y redistribuye automáticamente el prana en el cuerpo denso y en el sutil. Aunque aparentemente sólo Muladhara Chakra sea estimulada por Asvini Mudra, todos los centros sutiles de energía pránica y psíquica se recargan uniformemente, lo que es de la mayor importancia para nuestro equilibrio psicofísico.

Algunos autores condenan toda concentración sobre los centros llamados inferiores, localizados más abajo que el corazón, y en particular los situados hacia la base de la columna vertebral. Posiblemente no están errados en cierto sentido. No se excluye que ciertas concentraciones particularmente prolongadas e intensas sobre esas zonas puedan tener, en ciertos casos, repercusiones molestas si el adepto no tiene gurú. Esos autores temen un "despertar" inopinado de

la “kundalini”, la misteriosa. Creedme, kundalini no se despierta tan fácilmente. Kundalini es una energía latente en cada ser vivo, del mismo modo que hay una energía intraatómica enorme en el menor guijarro de una avenida del jardín. Es un hecho científico. Otro hecho, igualmente científico, es que sería teóricamente posible liberar esta energía. Al desintegrarse, por la liberación repentina de su energía, el guijarro podría hacer volar la casa por el aire. Este peligro es real, científicamente hablando, pero rigurosamente excluido en la práctica. Los padres pueden dejar que sus hijos jueguen con los guijarros del jardín sin temor de explosión atómica. Cada vez que he tenido la ocasión, he interrogado a los yoguis al respecto: la mayoría me ha afirmado que esta concentración no ofrecía peligro. Fueron escasos los que lo hicieron con reservas, y peligro, y no pudieron indicarme los peligros reales y precisos que podría correr un occidental que practicara estas concentraciones.

Teniendo en cuenta mi experiencia personal y la de numerosos alumnos, afirmo no haber nunca constatado otra cosa que una nueva expansión del espíritu, sana y con equilibrado dinamismo vital y verdadera espiritualidad.

Practique regularmente este ejercicio, cada día, de preferencia después de una sesión de asanas.

¿Por qué después de una sesión de asanas? Sencillamente porque los asanas constituyen la preparación ideal al pranayama. En el Asthanga Yoga de Pantajáli, el pranayama viene inmediatamente después de los asanas, lo que de ningún modo significa que sea preciso dominar todos los asanas antes de ser autorizado a practicar el menor ejercicio de pranayama, sino que, en la sucesión de los ejercicios, el pranayama encuentra su lugar lógico inmediatamente después de los asanas. En efecto, éstos “permeabilizan” el cuerpo a una mayor circulación pránica y permiten una mejor revitalización de todo el ser humano, incluido el psiquismo.

Practique, pues, sin temor este pranayama cuadrado.

"Bandha", como tantos otros términos del vocabulario yóguico, es intraducible en nuestra lengua occidental. Bandha significa a la vez: anudar, controlar, retener, mantener, unir, contraer.

En la práctica del yoga, en particular en el pranayama, Bandha designa diversas contracciones musculares destinadas a influir en la circulación de la sangre, el sistema nervioso y las glándulas endocrinas. Casi todas las Bandas aseguran especialmente el control de un orificio del cuerpo.

Desde el punto de vista yóguico, las Bandas tienen por objeto despertar y controlar las energías sutiles, pránicas, que se asientan en nuestro cuerpo. Ya conocemos en detalle Uddiyana Bandha (no confundir con Uddiuyana)

En la óptica del pranayama, Jalandhara Bandha es probablemente la Bandha más importante, porque acompaña necesariamente toda retención un poco prolongada de aliento (Kumbhaka con los pulmones llenos).

ETIMOLOGÍA

Jala significa red, redecilla de mallas, enrejado de listones. "El mentón debe apoyarse en el pecho, cerrando la red de arterias del cuello; a esto se le llama la Contracción de la Red", difícil incluso para los mismos dioses" (Shiva Samita,IV,60,61,61), citado por Alain Daniélou, quien precisa: "El mentón se apoya contra la cavidad triangular de la unión de las clavículas, lo que produce una presión sobre el Centro de Extrema Pureza(Visdhuddha Chakra), situado en el cuello. Convenientemente ejecutada, esta contracción obstruye el aparato respiratorio e impide, cuando se retiene el aliento (Kumbhaka), que el aire produzca una presión por encima de la glotis".

Según otros autores, Jala quiere decir "nervios que pasan por el cuello y van hacia el cerebro".

En cuanto a Dhara, significa "tracción hacia arriba".

La técnica dará más luz a la etimología, en la cual no nos detendremos más tiempo.

TÉCNICA

Antes de abordar la descripción técnica detallada, consultemos a los clásicos. El Hatha Yoga Pradipika describe someramente la técnica en sus versículos III,70-71: "Después de haber contraído la garganta, el adepto fijará firmemente el mentón sobre el pecho. Esta Bandha se llama Jalandhara. Previene la vejez prematura y la muerte. Se llama <<Jalandhara>> porque comprime las arterias que van al cerebro y detiene el flujo de néctar que corre hacia abajo.

Este texto es muy conocido; pero generalmente se ignora que Jalandhara aparece citado en los Upanishads (Yoga-Chudamany-Upanishad, Sloka 51): "Gracias a Jalandhara Bandha, que contrae la cavidad de la garganta, el néctar que desciende del Loto- de-los-mil-pétalos (el cerebro) no se quema en el fuego de la digestión y, controlando las fuerzas vitales, despierta la Kundalini".

Si nos atenemos a estas descripciones, bastaría con contraer los músculos de la garganta y apoyar el mentón contra el pecho para realizar Jalandhara. En la práctica, no es tan sencillo; pero olvidemos que los tratado clásicos de Hatha-Yoga eran sobre todo ayuda memoria, no manuales técnicos completos y detallados.

MODO DE PROCEDER

Aunque Jalandhara pueda practicarse en cualquier fase del acto respiratorio, vamos a describirlo con los pulmones llenos: inspirar, retener el aliento y tragar la saliva; al término del movimiento de deglución, los músculos de la garganta se contraen de un modo particular; mantenerlos en esta

posición, después colocar el mentón en la horquilla del esternón (escotadura cóncava en la parte superior del esternón, entre las clavículas).

Es esencial colocar correctamente el mentón en este lugar preciso para realizar una de las condiciones principales del Jalandhara, EL ENTIRAMIENTO DE LAS CERVICALES, y para asegurar la compresión ideal del cuello. Por lo tanto, los tres puntos clave son:

la compresión de la garganta;
la contracción de los músculos del cuello;
el estiramiento de las cervicales.

Los músculos del cuello contraídos durante toda la duración de Jalandhara Bandha. Si trata de espirar o de inspirar, constatará que es imposible, y que Jalandhara sella verdaderamente el aliento en el tórax. Esta imposibilidad es, por lo demás un test de corrección para Jalandhara Bandha.

En algunos casos, Jalandhara Bandha se mantiene durante la inspiración y/o la espiración. Entonces se hace necesario relajar un poco Jalandhara Bandha y dejar libre la glotis para dejar paso al aire, que puede producir, al pasar, el ruido característico de Ujjayu.

CUANDO UTILIZAR JALANDHARA BANDHA

Ya hemos dicho que Jalandhara puede acompañar todas las fases del pranayama; pero, repitámoslo, AC0MPAÑA OBLIGATORIAMENTE TODA RETENCIÓN PROLONGADA DEL ALIENTO.

Jalandhara, practicado en unión de Mula Bandha y Uddiyama, constituye “Bandha Traya”, la triple Bandha.

¿POR QUÉ JALANDHARA?

Desde el punto de vista yóguico. Jalandhara Bandha modifica la corriente pránica en 16 centros vitales, que es superfluo detallar aquí. Dirige el prana hacia los centros vitales situados cerca de la base de la columna vertebral. Volveremos a hablar de esto cuando estudiemos los Chakras.Por el momento, las siguientes explicaciones fisiológicas bastarán para justificar la práctica de Jalandhara, que tiene como efectos:

1) Sellar el aliento en el tórax

Durante una retención del aliento con los pulmones llenos, es posible sellar el aire inspirado, por ejemplo colocándose una pinza en la nariz y manteniendo la cabeza derecha, sin cerrar el paso en la glotis. Ensaye y vea qué sucede (no ofrece peligro si se hace a título ocasional y experimental) y deje que la presión del aire se ejerza hasta las fosas nasales. Experimentará una sensación particular en las orejas, lo que no le extrañará, dado que nariz, garganta y oídos están unidos y son solidarios. En la práctica del pranayama, hay que evitar que la presión de aire se establezca más allá de la glotis, especialmente en las trompas de Eustaquio: es una prescripción absolutamente formal.

Sin inclinar la cabeza, es posible retener el aliento contrayendo la garganta y la glotis. Es suficiente para las retenciones de corta duración. Para las de larga duración, Jalandhara, cierre de seguridad, sella el aliento en el tórax.

2) Actuar sobre el corazón

Durante las retenciones de aliento, hemos precisado que el corazón no debe partir a la carrera. Por el contrario, los latidos deben frenarse y establecerse a un ritmo poderoso, tranquilo y regular.

Para comprender cómo Jalandhara Bandha regula la actividad cardiaca, debemos representarnos el cuello, región estratégica con un número impresionante de arterias, venas, centros nerviosos, sin olvidar las glándulas tiroides, de la que hablaremos más lejos.

¡Se necesitarían muchos capítulos para agotar el tema!

Vamos a lo esencial.

Sabemos que la arteria carótida pasa por el cuello y que constituye el conducto sanguíneo más importante para la irrigación del cerebro (de donde su importancia vital). De hecho, hay tres arterias carótidas a ambos lados del cuello; constituyen ramificaciones de la carótida primitiva.

En el cuello, la arteria madre se bifurca y forma así el seno carótido, que tiene paredes muy delgadas, lo que lo hace muy sensible a cualquier presión.

De los senos carótidos (uno a cada lado del cuello) arrancan varios nervios, y los yoguis saben que al comprimir este lugar, se modifica considerablemente la actividad del cerebro, y por tanto también el estado de conciencia. El Shiva Shamhita describe una práctica muy peligrosa, que no puede realizarse sino bajo la vigilancia directa y personal de un Gurú experimentado. Citamos este texto para demostrar que los yoguis de la India antigua tenían conocimientos precisos de las repercusiones psicofisiológicas de Jalandhara Bandha:

"El yogui debe comprimir los dos nervios carótidos (a ambos lados del cuello). Así se manifiesta el puro Brahamán y el adepto conoce la felicidad."

Nuestra fisiología nos enseña que en los senos carótidos, hay centros nerviosos y barorreceptores ultrasensibles a cualquier modificación de la presión en esta zona, y especialmente que todo aumento de presión produce, por vía refleja, un descenso de la tensión arterial y una disminución de los latidos del corazón. Ahora bien, las retenciones prolongadas del aliento traen como consecuencia precisamente un aumento de la tensión arterial y una aceleración de las pulsaciones del corazón, que puede llegar hasta provocar palpitaciones. Jalandhara Bandha tiene por misión, pues, proteger el corazón y el sistema vascular contra los efectos nocivos de las retenciones prologadas del aliento.

Esta es la explicación fisiológica de Jalandhara. Los yoguis han constatado que la comprensión del nervio en relación con el seno carótido, además de su influencia en la tensión arterial y las pulsaciones del corazón, crea un estado de inconsciencia que no es ni un adormecimiento ni un desmayo, sino más bien un estado de trance hipnótico. "Controlado por expertos, este trance "interioriza" la conciencia humana y se hace posible la percepción extrasensorial. Se abren mundos sutiles, y al hacerse cada vez más fina la conciencia individual, esta percepción va hasta el umbral en que desaparece la conciencia individual y el individuo se confunde con el infinito" (Yoga Mimansa, IV, 316).

La comprensión mecánica, realizada por lo yoguis mediante los dedos, debe ser muy ligera para no tocar sino el nervio: hay que evitar tocar la arteria misma, lo que provocaría una anemia del cerebro, con lesiones irreversibles si fuese un poco prolongada.

Tal como la practican los yoguis, la comprensión del nervio, no afecta sensiblemente la irrigación del cerebro y no puede, por consiguiente, causar daño.

En Jalandhara Bandha, la contracción de los músculos del cuello actúa suavemente sobre esos nervios, y se manifiestan los fenómenos que acabamos de mencionar, pero muy atenuados. Jalandhara permite percibir la circulación del prana y tranquiliza la mente.

La descripción de los diversos estados de conciencia que acabamos de indicar no debe asustar ni atraer. En la práctica, estos estados no se manifiestan sino después de un entrenamiento tan prolongado que queda fuera del alcance del Occidental, por falta de tiempo disponible.

3) Estirar la región cervical de la columna vertebral

Cuando el mentón está correctamente colocado en la horquilla del esternón, el adepto percibe un nítido estiramiento de la nuca- por lo tanto, de las cervicales-, que se propaga hasta los músculos dorsales. Si el resto de la columna vertebral se encuentra en la posición correcta, el estiramiento de la nuca ejerce una tracción sobre la médula espinal, que estimula todos los centros nerviosos raquídeos. Gracias a Jalandhara, el estiramiento cervical libera los nervios del cráneo- tan importante- y actúa sobre el bulbo cefalorraquídeo, que incluye los centros respiratorios y cardiacos, centros que regulan la vasomotilidad y algunos metabolismos esenciales. Es el "nudo

vital”, en el cual basta un pinchazo para provocar la muerte. Es también el punto de partida del parasimpático.

Jalandhara ejerce así, por la posición misma del cuello estirado, una acción sobre el centro respiratorio, fuertemente excitado durante las retenciones del aliento.

Sin entrar en detalles anatómicos avanzados que sólo interesan a los especialistas, el adepto capta la importancia de Jalandhara y adivina las profundas repercusiones que esta Bandha produce en todos estos dominios. Puede confiar, pues, en los yoguis, grandes empíricos y acompañar toda retención de aliento de Jalandhra Bandha

4) Comprimir la tiroides

Una lección importante debida a la compresión del cuello por el mentón se produce al nivel de la glándula tiroides. Los hipertiroídeos declarados (y por consiguiente en tratamiento, porque un mal funcionamiento de la tiroides no pasa desapercibido) debe abstenerse de Jalandhara e incluso de la práctica del pranayama, pero quedando bien en claro que les está autorizada, e incluso recomendada, la respiración yóguica completa.

JALANDHARA BANDHA y SARVANGASANA mas HALASANA

La práctica de los asanas deben preceder necesariamente al pranayama. Jalandhara Bandha sólo se puede realizar correctamente y sin fatiga si el adepto practica regularmente Sarvangasana (la “vela”) y Alazana (el “arado”). Estas dos posturas provocan automáticamente la toma de posición de Jalandhara y el estiramiento de la nuca que resulta de ésta.

Los adeptos que practican el pranayama deben consagrar más tiempo que los otros a estas dos posturas, y efectuarlas de modo más intenso, es decir, colocando las manos lo más cerca posible de los omóplatos y acercando los codos para colocar la parte cervical de la columna vertebral perperdicularmente al resto de la espina dorsal.

En el momento de redactar este capítulo consagrado a los “nadis”, me he acordado del colegio y de esas tardes de exámenes donde, frente a la hoja virgen, el codo apoyado en el pupitre, la mirada vaga dirigida hacia la ventana o el cielo raso, esperaba en vano la inspiración mordisqueando el capuchón de mi pluma fuente... Todo acompañado de suspiros y de -¿me atreveré a confesarlo?- miradas hacia la hoja de mi vecino...

En el caso presente, no es la falta de inspiración lo que me inhibía, sino la complejidad de un asunto tan vasto como los “nadis”, que encierran nociones tan diferentes de lo que sabemos en Occidente. ¿Por qué extremo coger el tema?

Paradójicamente, hace 15 años, habría dudado menos en escribir este capítulo. En efecto, basándose en los trabajos del Dr. Vasant G. Rele, por ejemplo en su obra “The Mysterious Kundalini”, donde procura hacer coincidir rigurosamente la anatomía y la fisiología clásica con la anatomía y fisiología de los tratados yóguicos, yo habría probablemente escrito que los “nadis” de los yoguis podían asimilarse a los nervios y los chakras a los diferentes plexos de nuestro cuerpo. Lo que habría sido verdadero y falso, a la vez.

Partiendo del postulado que no pueden existir dos fisiologías, era partidario de la tesis que es posible hacer corresponder las nociones yóguicas referentes a los “nadis”, a los “chakras”, etc., con nuestros conocimientos actuales en materia de anatomía y de fisiología.

Hoy en día estoy mucho menos seguro de ello y me inclino por el contrario, a la coexistencia de una fisiología científica de tipo occidental, basada en observaciones y mediciones objetivas, de las que nadie pondrá en duda su carácter riguroso, y por otra parte, de una anatomía y fisiología yóguica diferentes, aunque paralelas.

A falta de otra hipótesis válida, me parecería claro que cuando los textos sánscritos clásicos hablaban de los 72.000 nadis destinados a hacer circular la energía por todo el organismo, designaban los nervios, siendo la energía transportada el influjo nervioso. Interesándome continuamente en este problema, he estudiado, otros textos antiguos y he encontrado afirmaciones categóricas que excluían la hipótesis de que los nadis fuesen los nervios.

La desazón que se instaló en mi espíritu no me impedía, con todo, practicar el pranayama según las técnicas yóguicas y obtener sus consiguientes efectos...

He pensado eludir la cuestión y no tratar el problema de los nadis y los chakras, puesto que de todos modos los ejercicios no perderían nada de su valor ni eficacia.

No creo tener el derecho de hacerlo, porque el tema es de una importancia capital para comprender el modo de acción del pranayama.

Veamos primero cómo he llegado a no identificar, o a no identificar más, los nadis con los nervios.

El Dr. M. V. Apte, del Instituto de Lonavla, escribe en un notable estudio titulado “Nadis in Yoga” :

“Los nadis constituyen un tema fecundo en la literatura yóguica. Es también desconcertante. Algunos textos parecen indicar que no lo son. Hay discordancia entre los tratado, hasta el punto que en una misma obra, partiendo de la hipote tesis que los son los nervios, se encuentran pasajes que serían contradictorios”.

En la página 23, el Dr. Apte es aún más categórico :

“Cualquier tentativa para dar a esto (los nadis y los chakras) un significado anatómico preciso, está condenada al fracaso” (Any attempt to give an anatomical meaning to thisa is bound to fail “) Mas claro, imposible.

Otro autor, que considero como una autoridad, el Lama Anagrika Govinda, escribe en su notable obra “Les Fondements de la mystique tibétane” (Albin Michel, París): “Los nadis no pueden identificarse con los nervios...Las traducciones han creado malentendidos. Los nadis no son ni las venas, ni las arterias, ni los nervios.” Surge la cuestión: “Entonces ¿qué son?” Tal vez piense usted que si los tratados no parecen de acuerdo entre sí, es mejor dar vuelta la página y hablar de otra cosa. ¿No se trata de una discusión académica, bizantina? Al contrario, estoy persuadido del inmenso alcance práctico de estas nociones. Haría falta un volumen entero para tratar esta cuestión, y sin duda sería más fácil escribir ese libro que tratar, como voy a hacerlo, de resumir el tema en pocas páginas.

De partida declaro que es imposible entender algo si examinamos el problema desde un punto de vista estrictamente anatómico, al modo occidental.

Comparto la opinión del Lama Anagarika Govinda (¡ que no es un cualquiera!): “Todas las tentativas muestran que el yoga no puede medirse con los cánones de la anatomía, de la fisiología basada en la disección, ni de la psicología experimental”

Nacido en Alemania en 1899, este lama publica a los 18 años su primer libro sobre el budismo. En seguida estudia Filosofía, Arte y Arqueología en tres Universidades europeas. Vive largo tiempo en Ceilán, luego en la India, donde estudia el sánscrito. Después se orienta hacia el Tibet. Actualmente vive con su esposa, Li Gotami, retirado en los contrafuertes del Himalaya. “Soy un indio de origen europeo”, dice. Tales hombres, que tienen acceso a las fuentes auténticas, al mismo tiempo que una formación europea, son un tesoro para la Humanidad.

Miembro de la Orden Kargyupta, pasa 27 años de su vida en ermitas a los pies de los Maestros tibetanos, estudiando las doctrinas tántricas. Recomiendo vivamente no sólo la lectura, sino también el estudio de su libro citado más arriba, publicado por Rider en Londres. Permite un estudio comparado de las concepciones indias y tibetanas. Su opinión tiene peso.

Pero volvamos a nuestro tema.

La anatomía yóguica es, por esencia, dinámica, en cuanto describe procesos dinámicos a la vez fisiológicos y psicológicos, más bien que estructuras anatómicas. Se basan en la introspección más bien que en la observación exterior de las estructuras. A partir de tal concepción dinámica de la fisiología de los nadis, las contradicciones se disipan. Si el prana es una energía eléctrica- y hemos demostrado ampliamente que era el caso (iones negativos, sin excluir otras formas, como por ejemplo microcampos magnéticos en el cuerpo humano)-, y si consideramos el cuerpo pránico como constituido por el conjunto de esas energías, los nadis vendrán a ser TODOS los conductores de esta energía, sean cuales fueren, pudiendo ser muy variados.

El prana del aire puede actuar directamente en las terminaciones nerviosas de los cornetes de la nariz, penetrar con el aire en los pulmones, ser allí absorbido por la sangre, circular con ésta por las arterias, capilares, venas. Conducido por la sangre hasta el cerebro, el prana puede convertirse en el motor de la actividad de las neuronas y circular en seguida, bajo la forma de influjo nervioso, a lo largo de los nervios motores, y así sucesivamente. Partiendo de esta concepción dinámica del prana y de los nadis, ya no es necesario limitar la circulación del prana a un tipo particular de conductores, los nervios, las venas o las arterias. Los tratados dejan entonces de contradecirse y sus afirmaciones se complementan. Por consiguiente, los nervios son efectivamente conductores del prana, pero no son los únicos.

Algunos hombres de ciencia occidentales han tenido la intuición de esta bioenergía que el yoga denomina “prana”, y han intentado medirla mediante instrumentos. Lo han logrado en parte. Es especialmente el caso de Wilhelm Reich, personalidad discutida en ciertos medios, pero no por sus teorías, sino por la explotación que ha adquirido sacar de ellas... Tal vez ha cometido un error al atacar a los freudianos.

Wilhelm Reich escribe textualmente: “La transmisión de la bioenergía no podría limitarse sólo al sistema nervioso. Más bien hay que admitir que sigue todas las membranas y todos los fluidos del cuerp12.”

Esto aclara el problema de los nadis

En la misma obra, escribe también (Pág.298):

“El organismo vivo contiene energía de orgona en cada célula y continua cargándose orgonóticamente en la atmósfera por el proceso de la respiración. Cuando se aumenta 2.000 veces los glóbulos llamados “rojos”, muestran un color azulado. Son vesículas cargadas de energía de orgona, que transportan de los pulmones a los tejidos del cuerpo. La clorofilia de las plantas, que corresponde a las proteínas que contienen hierro de la sangre animal, encierra orgona que toma directamente de la atmósfera y de la radiación solar”. Reemplace “orgona” por “prana” y este texto podría figurar en cualquier tratado de yoga.

En un apéndice a la traducción de Hime de “Thirteen Upanishads”, el Dr.GeorgeC.DHassObserva:

”Es evidente que, al emplear el término nadi, los autores de los Upanishads tenían frente a su espíritu los mismos conductos que han sido descritos posteriormente de modo tan minucioso en los escritos consagrados al yoga y a otros temas.

Estos tratados consideran los nadis como canales de circulación de energías vitales, especializadas de diferentes maneras, en el vehículo o etéreo que existe como contrapartida del cuerpo denso en esta estructura compuesta que es un organismo humano” Habría que comparar, también, los nadis del yoga y los meridianos de la acupuntura.

Algunos autores fruncen el ceño a la lectura de estos textos. Piensan-con razón, a mi parecer-que los nadis son materiales y forman parte del cuerpo, humano, visible, tangible, material. Sin embargo, no veo en esto ninguna contradicción. El cuerpo pránico no debe considerarse como un “espíritu o un fantasma inmaterial. El cuerpo pránico es material, así como la electricidad es material, aunque invisible, excepto en sus manifestaciones y en sus conductores, los cables y los hilos eléctricos.

En los antiguos Upanishads, y especialmente en Chandogya y Brihadaranyaka, se trata de los nadis; leemos allí:

“El cuerpo sutil es un grupo de 17 constituyentes y reside en esos nadis”. Podríamos comprender perfectamente este texto distinguiendo la energía de sus conductos. La energía, el prana, forma parte del cuerpo sutil, en tanto que sus conductores forman parte del cuerpo grosero, molecular, el disecado por nuestro escalpelo. La anatomía occidental es objetiva, describe estructuras visibles y tangibles, diseca, aísla, clasifica. La anatomía yóguica, repitámoslo, no se basa en la disección de los cadáveres. Es subjetiva, basada en la observación interior de procesos que se realizan en el cuerpo humano vivo y consciente.

Los yoguis, gracias a una concentración mental afinada al extremo y dirigida hacia los procesos fisiológicos que se desarrollan en su propio organismo, perciben la entrada del prana y son capaces de seguir el trayecto de esta energía en su cuerpo. Perciben directamente cómo se transforma, circula y se acumula. Esta energía puede tomar sucesivamente soportes fisiológicos y anatómicos, reales y objetivos, aunque muy diferentes unos de otros. Los yoguis no hacen distinciones entre esos diversos soportes de energía. Volvamos al ejemplo de la energía eléctrica en una casa: no circula tan sólo a lo largo de los hilos eléctricos: puede abandonarlos y pasar a través de una bombilla y convertirse en energía luminosa. También puede; mediante una puesta a tierra, circular a lo largo de conductos de agua y desaparecer en el suelo, absorbida por la masa negativa de la Tierra. El que fuera capaz de ver esta energía y seguirla, abstraería de los diversos conductores utilizados por ella.

En los Upanishads citados anteriormente, se dice (Bruhadaranyaka, IV, 3-20): “El (ser humano) posee estos nadis. Son tan minúsculos como un cabello dividido en 1000, y están llenos de líquido, amarillo, rojo o verde”.

RESUMEN

Podemos admitir que los nadis:

irradian en el cuerpo material en su conjunto
No se extienden fuera de él (son, pues, anatómicos y materiales);
Son distintos del cuerpo pránico, pero el cuerpo pránico reside y funciona en ellos.

La Shiva Samhita (II,18) da una descripción de los nadis que compara a las fibras de loto (que impregnan toda la planta) y afirma que descienden hacia abajo a lo largo de la columna vertebral, sostenidos por ella. Indica también sus raíces. Por consiguiente, podemos considerarlos como estructuras anatómicos y admitir que son también los nervios.

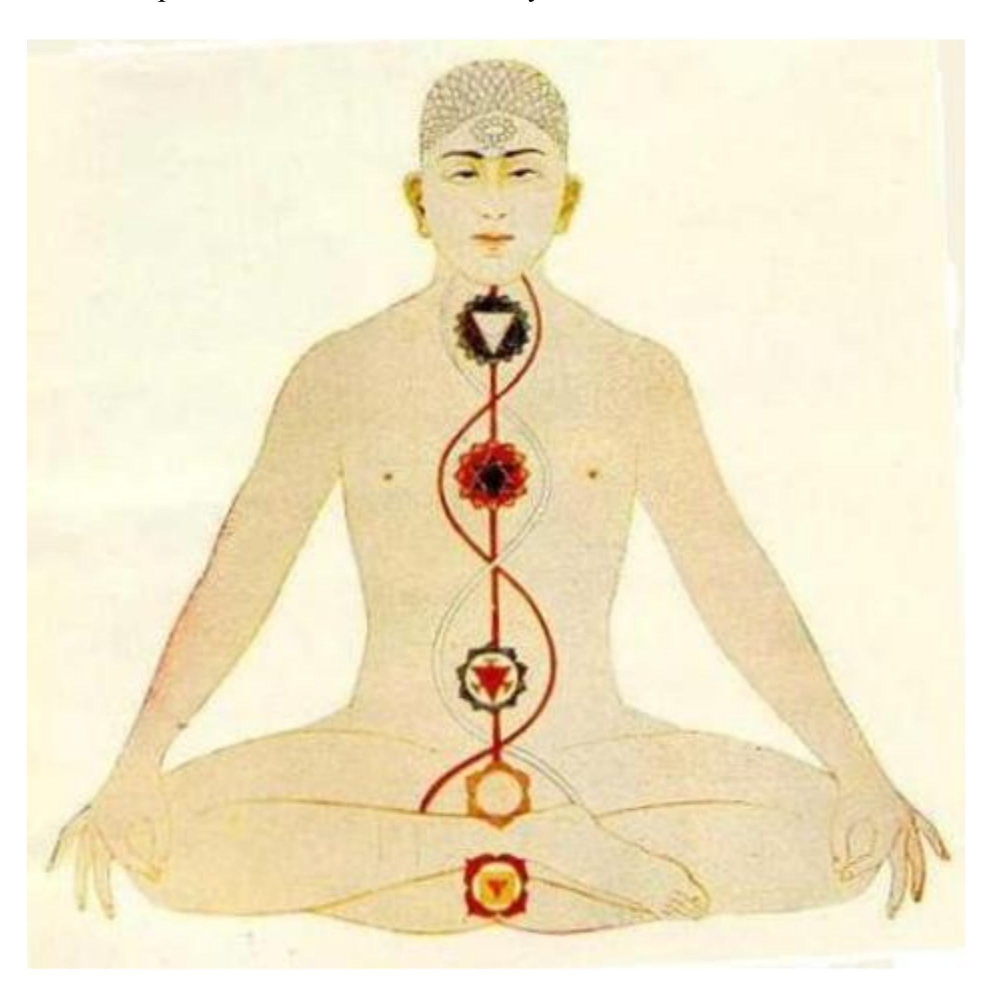
La etimología del término “nadi” no debe perderse de vista, porque precisa que nadi significa “canal”, conducto, tubo”.

“En la Gheranbda Samhita, los nadis son canales que conducen la energía del aire vivificante hasta los lugares donde se utiliza en los procesos vitales, cualquiera que sea la situación anatómica. Conocemos un gran número de procesos vitales que implican a la vez arterias, venas y nervios, pero es imposible identificar los nadis a cualquiera de estas estructuras13”.

Puesto que la finalidad del pranayama es el control consciente y voluntario de las energías sutiles que circulan por el cuerpo humano, es importante saber por dónde circulan esas energías, y particularmente conocer sus principales canales de circulación.

La filosofía yóguica, basada en la observación introspectiva – por lo tanto subjetiva- de procesos que se desarrollan en el cuerpo vivo, y en la circulación de las energías en éste dista mucho de ser simple. Por cierto, y a menudo con razón, nuestra ciencia occidental desconfía de los datos subjetivos; pero en lo relativo al pranayama, este método era sin duda alguna el único del que disponían los yoguis para percibir y estudiar en su organismo las corrientes sutiles de prana. Precisemos nuestro pensamiento y observemos, por ejemplo, que hay dos maneras de “descubrir” el nervio ciático. El método occidental consiste en disecar un cadáver y seguir el trayecto del nervio en toda su longitud. Este método es objetivo e indiscutible. El otro método es el que “utilizan” -¡muy a su pesar!- las victimas de la ciática: “sienten” el trayecto del nervio a lo largo del muslo y hasta el extremo del pie, porque el nervio está irritado. Los yoguis, al desarrollar su poder de percepción interna, han percibido el trayecto de la circulación de energía en su organismo a lo largo de los nadis. Toda su fisiología sutil se basa en esta observación interior: a partir de ella los han representado gráficamente.

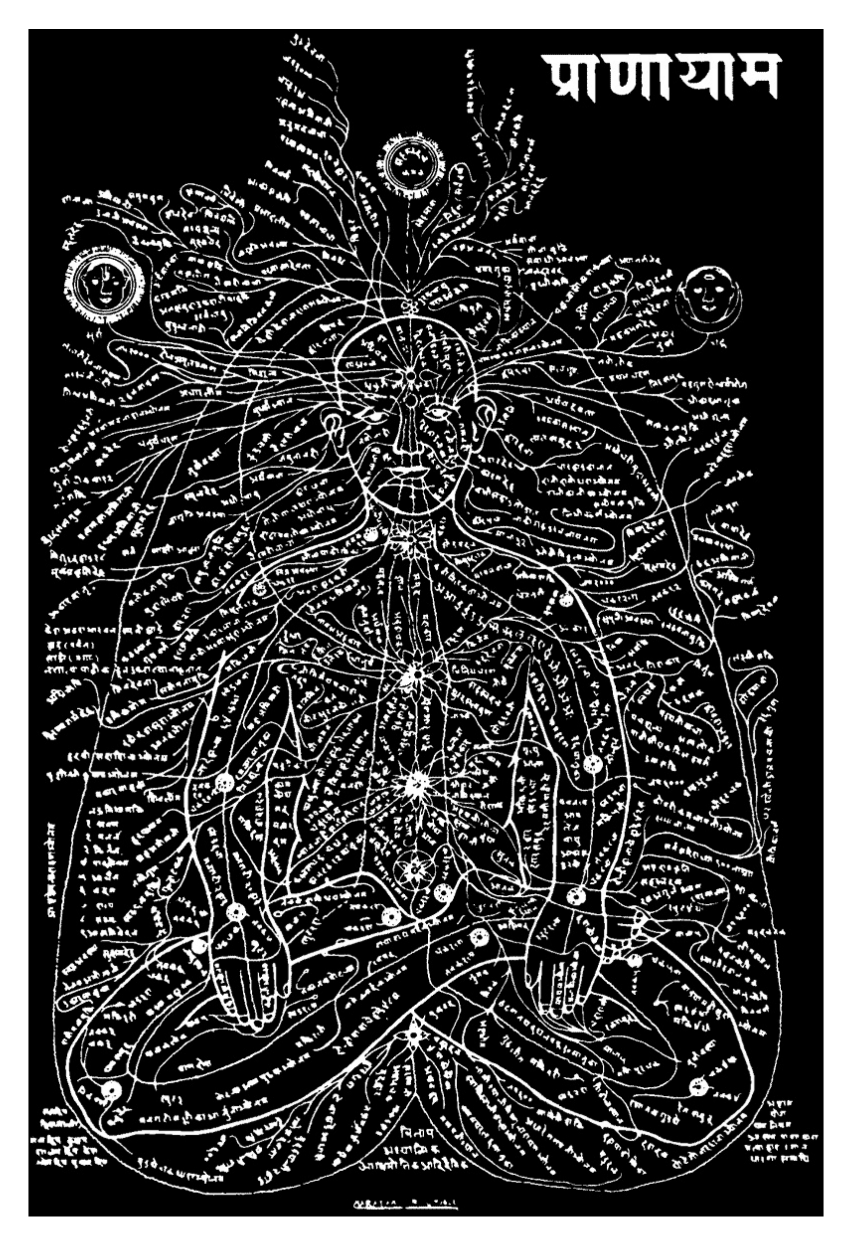
Examinemos dos “representaciones” de los nadis y chakras.



La primera es de una sencilles tranquilizadora que forma parte del "frontispicio" de la monumental obra de Arthur Avalon, El Poder de la Serpiente" (Ed Paul Derain, Lyon) Aunque no haya sido reproducida en su traducción francesa, es muy familiar a más de un lector que la ha encontrado en diversas obras que tratan de pranayama. La otra es de una chocante complejidad. Se trata de un pergamino antiguo que muestra el trazado de los principales nadis y la situación de los

chakras, puntos vitales esenciales. Da una idea de la complejidad real del asunto y del desarrollo de los conocimientos de los yoguis en el dominio de la circulación de las energías sutiles en el cuerpo. Este dibujo no debe tomarse como una representación anatómica estricta de los nadis, porque sabemos que éstos están situados en el interior del cuerpo. El autor de este dibujo, titulado "pranayama" ha dibujado los nadis fuera del cuerpo por evidentes motivos de claridad en su representación. No se da, pues, su trazado exacto, sino las correspondencias entre las líneas de fuerza, su puntos de partida y sus centros de distribución (chakras).

Ante todo, retengamos que los nadis son muy numerosos. Además de la cifra de 72.000 que citamos anteriormente, algunos tratados citan 350.000 (Shiva Samhita). ¿Quién los ha contado? Que lo sepamos, nadie. Estos números no deben tomarse a la letra, como tampoco el número de asanas, estimado en 84.000 (¿tal vez 8.400.000?) En un texto muy importante (Gorakshasataka, de la secta Nath), el gurú Goraknath dice: "Hay tanto asanas como criaturas vivas. Sólo Mahesvara (el Dios supremo) conoce todas su variedades. De las 84 lakhs (una lakh= 100.000), tan sólo 84 son útiles al hombre".



Sin duda, los Maestros de la época enseñaban 84 asanas principales; pero, para subrayar que su elección no era limitada, afirmaban sin duda que había otros innumerables, o sea 100.000 veces más...Igual sucede con los nadis.

Junto con evitar enredarnos en el embrollo de los nadis, debemos, sin embargo, tratar de ver un poco más claro en este asunto y desenredar una madeja en la que no faltan las contradicciones de los textos clásicos.

Estas contradicciones no nos perturbarán, porque sabemos que, en muchos casos, provienen de traducciones inadecuadas del texto original. Hay que reconocer que los eruditos en sánscrito que emprenden esas traducciones no están necesariamente a caballo del yoga, y les puede suceder que no capten exactamente lo que ha querido decir el autor. En su descargo, agregaremos que a menudo el texto ha sido obscurecido voluntariamente, en forma que sea incomprensible para los no iniciados. ¿Es sorprendente, en estas condiciones, que existan discordancias? Lo sorprendente sería lo contrario. Sin embargo, si nos atenemos a lo esencial- y esto basta para nuestras ambiciones-, las escrituras concuerdan entre sí.

Tomemos nuevamente el Gorakashasataka. Esto es lo que precisa a propósito de los nadis.

17) Entre los millones de nadis que sirven de canales (conductos) de prana, se citan 72 como importantes. Entre éstos, 10 son especialmente notables.

18)Ida y Pingala y el tercer Shuhuma, y los otros son Ghandari, Hastijihva, Pusha y Yashavini,

19) Alambusha, kuhu y Shankini, el décimo. Esta red de nadis debería ser siempre conocida por lo yoguis.

20)Ida está situada en la región izquierda, Pingala a derecha y Sushumma al medio. Ghandari acaba en el ojo izquierdo.

21)Hastijihva acaba en el ojo derecho. Pusha termina en la oreja derecha, Yashasvini en la oreja izquierda, y Alambusha en la boca.

22) Kuhu está situado encima del pene, Shankini en el Muladhara (ano). Los diez nadis se localizan con sus extremidades así situadas, ocupando cada uno una vía de prana.

23) Los nadis Ida, Pingala y Sushumma transportan sin cesar el prana. Son descritos como presididos por sus divinidades, que son la Luna y el Fuego.

El occidental debe acordarse, sobre todo, de estos tres últimos, y saber que los otro siete están en relación con los orificios del cuerpo y los órganos de los sentidos: ojos, narices, orejas, boca, ano, orificio de los órganos genitales, en total nueve nadis principales, más el décimo, sin duda el más importante, que atraviesa todo el cuerpo de parte a parte, desde el ano hasta la corona de los cabellos., Sushumma. Entre éstos, los tres nadis esenciales son Ida y Pingala (que parten de las ventanillas de la nariz) y Sushumma. Los escritos están de acuerdo en situar Ida a la Izquierda(ventanilla izquierda) y Pingala a la derecha (ventanilla derecha), desde donde desciende a lo largo de la columna vertebral para alcanzar el origen común de todos los nadis, Kanhan, “ que tiene la forma de un huevo y está situado encima del pene y debajo del ombligo” (¿sacro?) con la ventanilla izquierda, corriendo a la izquierda de la columna vertebral. Ida es lunar y se llama también Chandra Nadi (Chandra= la luna HA). Pingala es su homólogo de la derecha. Es el nadi solar (THA = Surya Nadi). Esto nos lleva a la noción de polaridad. Los autores, casi unánimemente, sitúan Sushumma en Merudanda, que es la columna vertebral. Limitaremos, por el momento, nuestro estudio a Ida y Pingala, reservando Sushumma para el estudio separado, dada su importancia particular, especialmente desde el punto de vista del pranayama. El mismo origen de Ida y Pingala en las ventanillas nasales nos muestra su papel especial en la práctica del pranayama, puesto que controlan los principales orificios de entrada del prana en el cuerpo humano.

En términos de antología y de fisiología occidental, se podría identificar Ida y Pingala a los circuitos nerviosos que, partiendo de las fosas nasales, suben hacia el encéfalo, y luego, a través de un complejo camino, siguen las dos cadenas de ganglios simpáticos que corren a todo lo largo de la columna vertebral, a partir de las vértebras dorsales.

En cuanto a Sushumna, este nadi puede eventualmente identificarse con la médula espinal. Hay una discordancia a propósito de su origen (el ano) puesto que la médula espinal no nace en esta región del cuerpo. Pero si se considera que las fibras nerviosas que controlan el esfínter anal alcanzan la columna vertebral a través del parasimpático pelviano, se puede admitir que existe efectivamente una unión entre el ano y el encéfalo a través de la médula espiral. Sea de ello lo que

fuere, que los nadis citados coincidan realmente con las cadenas ortosimpáticas y con la médula espinal es relativamente poco importante para la practica del pranayama, porque las técnicas “funcionan” tal como las hemos descrito. No es, pues, sino a título puramente académico que hablamos de eventuales concordancias con las estructuras anatómicas citadas. No se excluye que investigaciones futuras descubran otros trayectos anatómicos a Ida, Pingala y Sushumna; pero esto no modificaría en nada la práctica del pranayama, al menos a primera vista.

Aunque las Shastras14 clasifiquen Kapalabhati entre los Shat Kriyas- procedimientos de purificación-, en la práctica este ejercicio forma parte integrante del pranayama, del que constituye uno de los grandes clásicos que todo adepto del pranayama debe conocer y practicar.

Etimología

El nombre se descompone en: Kapâla, "cráneo", y Batí, raíz sánscrita que significa "hacer brillar, limpiar". Compárese Kapâla (pron. "Kapâl) con el latín caput, cabeza.

Kapalabhati significa, pues, en sentido literal: "limpieza del cráneo". "Cráneo" designa en este caso los conductos de aire de la cabeza: las fosas nasales, los cornetes nasales, y los otros lugares por lo que pasa el aire hasta el "cavum", todos los cuales quedan limpios gracias al ejercicio.

LA TÉCNICA

Antes de describir su técnica en detalle, notemos que existen muchas variantes. Sólo Gheranda Samhita nos describe tres variedades. El número de variantes subraya, por lo demás, la importancia del ejercicio. Me restringiré a las dos variantes practicadas más corrientemente.

DESCRIPCIÓN SUSCINTA DEL EJERCICIO Y OBSERVACIONES PREVIAS

A la inversa de la respiración habitual, en que la inspiración es activa y la espiración pasiva, en Kapalabhati la espiración es activa y brusca, y la inspiración es pasiva.

Además, en los ejercicios de pranayama, la espiración es más lenta (generalmente de duración doble) que la inspiración. En Kapalabhati es al contrario.

Kapalabhati consiste en breves ráfagas de expulsiones forzadas de aire, seguidas cada vez de una inspiración pasiva.

Posición

En sus ejecuciones moderadas, el ejercicio puede practicarse en cualquier postura conveniente para el pranayama es decir Siddhasana, Vajkrasana o el Loto. En sus formas avanzadas, y especialmente para alcanzar determinados objetivos espirituales, es de rigor el Loto. Las manos están en Gnana Mudra. A veces este ejercicio se practica de pie, pero es excepcional. La columna vertebral debe estar derecha, la cabeza bien equilibrada.

EL TORAX

Kapalabhati es un pranayama diafragmático puro, por consiguiente abdominal; sin embargo el tórax desempeña un papel importante, precisamente en la medida en que permanece rigurosamente inmóvil. Antes de comenzar Kapalabhati, llenar el tórax, que debe quedar inmovilizado en posición de inspiración, con las costillas separadas. Permanecerá lo más inmóvil que se pueda durante todo el ejercicio: es una condición indispensable para el éxito.

Si observa el tórax durante el ejercicio, verá que, aunque inmovilizadas, las últimas costillas se mueven. Este movimiento es inevitable y pasivo, porque se debe a la tracción que ejercen los músculos del abdomen unidos a las costillas. Lo que hay que evitar es cualquier movimiento activo, voluntario, del tórax.

LA CINTURA ABDOMINAL

Los músculos abdominales son el motor del ejercicio. No hay que tomar en cuenta las indicaciones contenidas en el capítulo “Respiración con control de la cintura abdominal”: el control requerido para Kapalabhati es totalmente diferente.

Para aprender este pranayama, colóquese en su posición favorita y, después de haber enderezado la columna e inmovilizado el tórax abombado, concéntrese en lo que sucede en el abdomen. Coloque el centro de gravedad del tronco en el bajo vientre, debajo del ombligo.

Relaje ahora los músculos abdominales: el vientre sobresale. Contraiga bruscamente- incluso diría brutalmente- los músculos abdominales, especialmente los grandes rectos. Esta contracción provoca la expulsión brutal de cierta cantidad de aire. Relaje inmediatamente- y en forma lenta- los músculos abdominales: el vientre vuelve a salirse un poco y entra cierta cantidad de aire en los pulmones, pasivamente y sin ruido.

Kapalabhati consiste en una sucesión rápida de tales expulsiones bruscas seguidas de una inspiración pasiva. Durante la inspiración pasiva, cuide de controlar la relajación de los músculos abdominales, de forma que el aire entre comparativamente en forma lenta. La duración de la expulsión es de unos 2/10 de segundos, en tanto que la inspiración varía de 8/10 a 3/10, según el ritmo con que se efectúa el ejercicio.

¿Cómo saber si la expulsión es suficientemente enérgica y breve? Dirija su mirada hacia las aletas de la nariz (que deben estar relajadas): en el momento de la expulsión, se separan nítidamente y de golpe. Durante la inspiración, no se mueven. La cintura abdominal, contraída, golpea bruscamente el bajo vientre, en dirección al sacro. Por lo tanto, es principalmente la región subumbilical del abdomen la que actúa. No intente retraer el abdomen para hacer salir más aire en cada expulsión, porque no es la cantidad de aire expulsado lo que cuenta (el volumen es apenas superior a la cantidad espirada en la respiración habitual), sino la fuerza con que sale el aire. Esta fuerza queda separada si se imagina que uno da un empujón con los músculos abdominales en la parte del abdomen situada bajo el ombligo. Al comienzo, es frecuente que el adepto se esfuerce por empujar el abdomen lo más lejos que pueda hacia atrás, y que cometa el error de retraer el abdomen.

Damos otro medio de control visual de la corrección de la expulsión, vigile lo que sucede en el nacimiento del cuello y en la hendidura detrás de las clavículas (los “hoyuelos”). Si la expulsión tiene la fuerza debida, verá producirse un levantamiento de los “hoyuelos” y una pequeña hinchazón en el nacimiento del cuello, porque los pulmones son empujados hacia arriba (debido al diafragma, también él empujado hacia arriba) Haga una nueva expulsión brusca, seguida de una inspiración pasiva, relajando progresivamente los músculos abdominales. Kapalabhati consiste simplemente en series más o menos largas de semejantes expulsiones.

RITMO

La calidad del ejercicio depende de la calidad de la espiración, es decir de su fuerza; el número de expulsiones por minuto sólo viene en segundo lugar.

Aumente muy progresivamente la rapidez del ejecución, primero hasta 60 expulsiones por minuto, después acelere hasta un máximo de 120. Es el máximo tolerado en Lonavla, aunque he tenido la ocasión de verlo practicar aún más rápidamente. La objeción a esto en Lonavla es que, al acelerar más allá de 120 expulsiones por minuto, se sacrifica la fuerza de la expulsión, parecer que comparto.

ERROR

En numerosos adeptos, tiende a establecerse un equilibrio entre la duración de la expulsión y la de la inspiración subsiguiente. Con la retracción del abdomen, es el error más frecuente. Al estar

reducida la fuerza de la expulsión, se diluye la eficacia del ejercicio. La inspiración debe durar al menos el triple de la expulsión.

CONTROL DE LA GLOTIS

Hay dos maneras de controlar la dirección del chorro de aire espirado. Se puede proyectarlo en las fosas nasales. El ruido es semejante al que haría sonándose... sin pañuelo... La expulsión es muy ruidosa al nivel de las ventanillas y se eliminan las mucosas: tome la precaución de tener un pañuelo abierto bajo la nariz. Practicado así, el ejercicio justifica su nombre: "limpieza del cráneo". Debe proseguirse hasta que no salga más mucus. Si se prosigue el ejercicio, se recomienda que, en cuanto pranayama, se controle y frene la expulsión al nivel de la glotis. Para esto, no hay que contraer la glotis como en Ujjayi, sino en forma mucho más atenuada. En este momento, la expulsión produce un ligero ruido en la garganta y no en las fosas nasales. La inspiración es silenciosa. Ensayando un poco encontrarás la técnica exacta.

ENTRENAMIENTO PROGRESIVO

El otro elemento fundamental de Kapalabhati lo constituye el número de expulsiones por ráfaga.

También aquí hay que evitar quemar las etapas. Kapalabhati es un ejercicio vigoroso; es preciso que los pulmones se acostumbren poco a poco.

Durante la primera semana, efectuar ráfagas de 10 expulsiones (por cierto, seguidas siempre de la inspiración frenada). Después de la primera ráfaga, descansen durante 30 segundos respirando lentamente, con toda comodidad. Efectúe así 3 ráfagas o series de 10 en total.

Agregue cada semana 10 expulsiones, hasta que alcance, por etapas sucesivas, ráfagas de 120 expulsiones (o sea, un minuto de duración), seguidas de un descanso de igual duración. Tres series de 120 expulsiones constituyen una buena medida Los yoguis, en la India, alcanzan a varios centenares de expulsiones... De hecho , el primero en fatigarse es el abdomen.

Si comparamos Kapalabhati con la respiración habitual, en la que constatamos que respiramos 20 veces por minuto, vemos que en Kapalabhati la velocidad se multiplica por 6...

Kapalabhati es un ejercicio de respiración abdominal, aunque muy superficial.

APLICACIONES

Kapalabhati debería situarse al comienzo de cada sesión de pranayama, y aun al comienzo de cada sesión de asanas, para expulsar todo el aire residual de los pulmones y provocar una buena oxigenación de la sangre

CONCENTRACIÓN

Al comienzo, concentrarse en la corrección del ejercicio mismo: fuerza de la expulsión, freno de la inspiración, rapidez de ejecución, mantenimiento del tórax inmóvil y abombado, relajación del rostro (nada de muecas)

Después, concentrarse en la región del vientre situada bajo el ombligo, punto de impacto de la contracción de los músculos en el momento de la espiración.

Durante los períodos de reposo, continuar interiorizándose en esta parte del cuerpo.

BHANDAS

Las respiraciones se suceden sin interrupción. Dado que no hay retención, no practicar Jalandhara Bandha.

Cuando se practica el ejercicio en forma intensiva (de orden de varios minutos), Mula Bandha se instala automáticamente, aun sin quererlo. En este caso, el ejercicio es correcto; de otra forma, no hay que efectuar voluntariamente esta bandha.

CONTRAINDICACIONES

Este ejercicio está sometido a las mismas restricciones que todos los ejercicios de pranayama. Deben abstenerse las personas que sufran de una afección pulmonar declarada. Los cardíacos podrán practicarlo, pero sólo después de un largo período de preparación mediante la respiración con control de los músculos abdominales, etc. En principio con control de los músculos abdominales, etc. En principio, el enfisema no es una contraindicación, porque de todos modos la parte afectada por el mal está irreversiblemente dañada, por lo que Kapalabhati no puede agravarla. Pero el enfisema indica, además, un estado de fragilidad de los pulmones, lo que debe incitar a gran prudencia.

RECAPITULACIÓN

Posición

Siddhasana, Vajrasana o el Loto (indispensable para la práctica intensiva)

Columna vertebral muy derecha. Cabeza bien equilibrada. Tórax abombado e inmovilizado durante todo el ejercicio.

El ejercicio

La contracción-relámpago, vigorosa, de los abdominales. La relajación frenada de los abdominales provoca la inspiración pasiva. Los abdominales son los únicos músculos en acción durante Kapalabhati.

Relajar el rostro, especialmente las ventanillas de la nariz. La inspiración dura el triple de la expulsión del aire.

Repartir la práctica en series progresivas en número y en velocidad para llegar a 3 series de 120 expulsiones por minuto.

Descansar y volver a comenzar.

Errores:

Dejar que el tórax participe en el ejercicio.
Levantar los hombros.
Igualar la duración de la espiración con la de la inspiración.
Retraer el vientre
No mantener la columna vertebral rigurosamente derecha e inmóvil.
Practicar distraídamente.
Sacrificar la fuerza de la expulsión en beneficio de la velocidad.

Variantes con respiración alternada

En Kapalabhati, tal como acaba de ser descrito, las ventanillas nasales están abiertas.

Sin embargo, Kapalabhati puede practicarse también con respiración alternada, con todas las ventajas que esto implica.

Kapalabhati con respiración alternada existe en dos versiones.

Variantes I

Practique Kapalabhati como hemos indicado, pero cierre la ventanilla izquierda durante 5 expulsiones e inspiraciones. Luego proceda a la inversa, cerrando la ventanilla derecha durante el mismo número de expulsiones e inspiraciones e inspiraciones sucesivas. Continúe así hasta el fin de la serie.

Ejercicio muy fácil de realizar.

Variantes II

En esta variante, la respiración se alterna en cada respiración. La dificultad consiste en respetar la alternación, dada la rapidez de los movimientos respiratorios.

En otras palabras:

se espira e inspira por la izquierda (ventanilla derecha cerrada)

se espira e inspira por la derecha (ventanilla izquierda cerrada);

se espira e inspira por la izquierda..., por la derecha, etcétera, alternado así durante toda la serie.

No comience a practicar Kapalabhati con respiración alternada sino después de dominar perfectamente Kapalabhati normal. Cuando el movimiento se torne enteramente automático y su atención concentrada esté disponible para la manipulación de los dedos, podrá pasar a esta forma de Kapalabhati. Comience primero lentamente y deje que la velocidad aumente por sí misma muy de a poco. Además permanecen en vigor todas las demás recomendaciones.

EFECTOS DE KAPALABHATI

Los principales efectos de Kapalabhati son:

Expulsión del aire residual

Aunque la respiración yóguica completa no expulsa totalmente el aire residual de los pulmones, ese aire viciado que permanece en los pulmones incluso después de la espiración. Por el contrario, la sucesión rápida de expulsiones bruscas de Kapalabhati si lo logra, constituyendo así un procedimiento de limpieza total de los pulmones. Representa una excelente prevención contra la tuberculosis.

CO2

Kapalabhati provoca una expulsión masiva de CO2, cuya proporción en la sangre baja rápidamente. De aquí una limpieza total del organismo si se prosigue el ejercicio durante dos o tres minutos. Esta disminución de la tasa de CO2, en el organismo es anormal, pero benéfica. Además, la tasa normal de CO2 se restablece automática y rápidamente una vez terminado el ejercicio. Parecería, en buena lógica, que el ejercicio no tuviera ninguna utilidad, dada la rapidez con que se restablece la tasa normal de CO2 en la sangre. La ventaja estriba en el hecho que las células, cuando la sangre circula lentamente y la tasa de CO2 es normal, no se liberan tan fácilmente del CO2 que producen por su actividad. La baja pasajera de la tasa de CO2 en la sangre les permite expulsar rápidamente el suyo.

OXIGENO

Paralelamente, durante Kapalabhati la sangre se satura de oxígeno. Las células se apresuran en tomar su parte y expulsar su CO2 (como acabamos de ver). Se produce así un aumento de la

actividad celular, de especial importancia en el civilizado sedentario. Kapalabhati estimula así la respiración celular, lo que se manifiesta por una sensación de calor en todo el cuerpo.

El hombre natural, al vivir en estado salvaje en la naturaleza, hace el suficiente ejercicio físico para mantener automáticamente una buena dosis de metabolismo celular. El hombre civilizado, con poca o ninguna actividad física, necesita cada día este suplemento de oxigenación de la sangre y esta aceleración momentánea de la respiración celular.

Circulación de la sangre

He tenido la ocasión, en varias ocasiones, de llamar la atención del lector acerca de la función del diafragma en cuanto activador de la circulación de la sangre. Desempeña el papel de corazón venoso. Este papel es aún más importante para el civilizado, cuyas contracciones musculares son mucho menos fuertes que en el nombre natural, y cuya circulación venosa, por consiguiente, se efectúa siempre a velocidad moderada, lo que repercute automáticamente en el volumen de sangre arterial que sale del corazón. Kapalabhati transforma el diafragma en una bomba de gran poder, que aspira la sangre venosa. Toda esta sangre es devuelta al ciclo y reoxigenada. Se produce así, después de dos o tres minutos de práctica, una vibración de todos lo tejidos. El organismo entero se estremece bajo el "efecto" de Kapalabhati.

Los adeptos de Kundalini yoga utilizan la práctica muy prolongada de Kapalabhati para activar los centros de energía espiritual que corresponden a esta fuerza cósmica, latente en el hombre ordinario. Por esto los adeptos que practican un yoga con finalidad espiritual, lejos de quedar dispensados de la práctica de Kapalabhati y de otros ejercicios de pranayama, deben, por el contrario, practicarlos con más vigor y duración que los adeptos que sólo persiguen un fin higiénico. En Occidente podría haber tendencia a suponer lo contrario...

Kapalabhati produce una intensa actividad pránica en el organismo; por esto, los adeptos que lo practican durante largos minutos deben ejecutarlo en Loto. Las reacciones del organismo pueden ser muy violentas y traducirse por sacudidas en todo el cuerpo. Es preciso, entonces, que las piernas estén sólidamente enlazadas en Loto.

Es evidente que una práctica llevada hasta este punto no está autorizada sino bajo la vigilancia directa de un Gurú. El peligro es muy teórico en Occidente, porque estas reacciones sólo se producen después de una práctica tan intensa que está fuera del alcance del Occidental, cuyos músculos abdominales quedarían fatigados, agotados, antes de franquear el umbral peligroso.

Pulmones

Kapalabhati purifica y mantiene flexible la esponja pulmonar. Los intercambios se activan.

Diafragma

El diafragma participa muy intensamente en Kapalabhati, pero en forma pasiva. En efecto, lo que lo acciona no es la contracción de su propia cintura muscular: sus movimientos se producen por el hecho que los músculos abdominales empujan las vísceras abdominales hacia atrás y arriba. El diafragma es así "manipulado" por estos músculos, a través de las vísceras. Está muy activo, entonces, pero sin mediar contracciones musculares de su parte. Kapalabhati mantiene la movilidad y la flexibilidad del diafragma, cuya importancia vital no debería subestimarse.

Cintura abdominal

Kapalabhati procura un excelente control de todos los músculos abdominales, particularmente de los rectos, que ganan tanto en fuerza como en flexibilidad- lo que es de gran importancia para la calidad de la musculatura abdominal-. Además, la actividad de la cintura abdominal tiende a eliminar los depósitos de grasa de la pared abdominal.

Los tejidos indeseables (celulitis, grasa en exceso, etc.), tienden a desaparecer por oxidación, gracias a la práctica regular de Kapalabhati y de los demás ejercicios de pranayama.

Órganos abdominales

Todas las vísceras de la cavidad abdominal se tonifican, sin excepción, y reciben un masaje en forma fisiológica. Es el caso en particular del tubo digestivo y de sus glándulas anexas. La digestión se activa, lo que evita esa sensación de pesadez después de las comidas[15]. Kapalabhati activa también el peristaltismo intestinal y lucha contra el estreñimiento, sea éste de naturaleza espasmódica o por atonía.

Sistema nervioso

Kapalabhati tiene efectos muy profundos sobre el sistema nervioso, en particular sobre el neurovegetativo. La hiperoxidación de la sangre, combinada con el descenso de la tasa de CO_2, que es el excitante natural del centro respiratorio, tranquiliza a éste, lo que repercute en el conjunto de este sistema neurovegetativo.

Kapalabhati constituye para todo el sistema nervioso un tónico sin igual.

En el capítulo anterior hemos estudiado los efectos generales de este ejercicio fundamental de pranayama que es kapalabhati.

Estos efecto justifican por sí solos la práctica regular de este ejercicio, que es un poderoso tónico para todo el organismo, ya que aumenta el potencial pránico del adepto.

Hay un punto muy importante, que merece el estudio separado que encontrará en este capítulo: se trata de los efectos de Kapalabhati- y de todos los ejercicios de pranayama, por lo demás- sobre la circulación, y más particularmente sobre la circulación intracerebral.

Hay un hecho muy conocido por todos los que han estudiado fisiología, pero totalmente ignorado por el gran público: ¡ la respiración modifica el volumen del cerebro...

Cada uno representa más o menos perfectamente el cerebro, pero en general lo imaginamos encerrado en el cráneo, inmóvil, como una nuez en su cáscara- a menudo se utiliza esta comparación a causa de la semejanza del cerebro con una nuez partida por la mita-. Como una media nuez, en efecto, el cerebro se divide en dos "lóbulos" y su superficie presenta numerosas circunvalaciones. Como una nuez, el cerebro está encerrado en una caja, el cráneo, ¡ pero es una nuez que palpita y se mueve! Durante la inspiración, en tanto que los pulmones se hinchan con el aire, el cerebro DISMINUYE de volumen; a la inversa, durante la espiración el cerebro AUMENTA de volumen. Y la amplitud del movimiento es proporcional a la de los movimientos respiratorios. Este movimiento es ligeramente perceptible en las sienes. Concéntrese un instante y haga una inspiración rápida y profunda: percibirá una ligera sensación de depresión en las sienes.

Sea de esto lo que fuere, el cerebro se comporta como una masa esposa que se reduciría e hincharía según el ritmo respiratorio. Y, al igual que en una esponja, sucesivamente comprimida y luego aflojada, este doble movimiento influye en la circulación de los fluidos en el cerebro, es decir, en primer lugar, en la circulación de la sangre. Si se piensa que el cerebro es el mayor consumidor de oxígeno del cuerpo, se medirá inmediatamente la importancia de este hecho.

La respiración yóguica completa aumenta la amplitud de este cambio de volumen y favorece así la irrigación del cerebro. Pero Kapalabhati (al igual que Bhastrika) acelera todavía más este flujo en proporciones enormes. La respiración ordinaria hace variar el volumen cerebral alrededor de unas 18 veces por minuto, en ambos sentidos. ¡ Imagínese lo que sucede en Kapalabhati, en que el ritmo alcanza 120 expulsiones por minuto! ¡ Se produce un verdadero masaje del cerebro! Un masaje acompañado de una acción de "bombeo" sobre la circulación arterial, puesto que en la espiración el cerebro se "hincha" con sangre. A razón de 120 "bombeos" por minuto, se inyecta un verdadero torrente de sangre en el cerebro que lo lava, lo irriga, abre todos los capilares y vivifica todas las células en el cerebro, especialmente la hipófisis y la epífisis, de tanta importancia siempre en los límites fisiológicos normales; sólo hay una aceleración de la circulación. Esta acción de Kapalabhati provoca un lavado del cerebro en el sentido más literal, cuyas consecuencias son incalculables. El cerebro irrigado por una sangre rica en oxígeno, se beneficia con un estímulo natural, beneficiosos al hombre moderno, sedentario cuya respiración es insuficiente porque superficial, y por añadidura alimentada por un aire a menudo viciado y sucio.

¡ Qué lógica es la actividad del Yoga! Los asanas, junto con liberar las articulaciones del cuerpo, al estirar los músculos y liberar todas las raíces nerviosas, preparan el organismo para que acepte un suplemento de prana sin peligro de "cortocircuitos pránicos". Los asanas, acompañados por una respiración adecuada, aumentan la cantidad de prana disponible en el cuerpo humano y permiten su reparto armonioso por todo el organismo. Después el pranayama agrega sus efectos propios y aumenta más aún la fijación de prana, lo almacena en los "acumuladores" previstos (chakras), y de aquí lo distribuye equitativamente y equilibradamente en todos los órganos que lo necesiten.

Luego el pranayama estimula directamente el cerebro, órgano del pensamiento, a quien libera de toda la sangre venosa detenida (o, al menos, que circula demasiado lentamente en el sedentario),

junto con proporcionarle una corriente de sangre fresca oxigenada. Gracias a Kapalabhati, esta acción alcanza su apogeo. De hecho, si nos atenemos a la etimología de Kapalabhati, que significa literalmente “cráneo brillante” o “que limpia el cráneo(y su contenido)”,¿ no es éste el significado real de la palabra Kapalabhati, “limpieza del cerebro”, que se vuelve lúcido, despierto, oxigenado? Estaríamos muy tentados por aceptar este significado: ¡ Kapalabhati limpia y purifica literalmente el cerebro!

Así arrigado, enjuagado, estimulado, oxigenado, el cerebro se encuentra preparado para la gran aventura de exploración interior de la mente. Instrumento dócil, navaja bien asentada, funcionará eficientemente durante la concentración. Porque es en este orden cómo se disponen los ocho grados de Pantajali.

Perfectamente lúcido, el cerebro tiene menos probabilidades de ser víctima del incidente técnico más frecuente (que interrumpe los ejercicios de concentración y meditación): el sopor. Sumada a la aceleración de la circulación de la sangre en todo el cuerpo, esta estimulación del cerebro y consiguientemente de todo el sistema nervioso central, produce esta “vibración” particular del cuerpo en la que cada célula se vivifica y tonifica, y vibra de vida y de dinamismo.

Masaje del cerebro, masaje del sistema nervioso en su totalidad, éstos son los principales efectos de Kapalabhati. Pero la modificación del volumen del cerebro actúa también sobre la circulación del líquido céfalo-raquídeo.

Para darse cuenta de los efectos tónicos de Kapalabhati basta, por ejemplo, después de una jornada muy recargada y agotadora, con efectuarlo durante 3 o 4 minutos (incluido el descanso) para sentirse inmediatamente descansado y dispuesto a continuar la labor. La fatiga y sus toxinas son, literalmente, disueltas, barridas, por la sangre fresca que llega a gran velocidad al cerebro. En pocos minutos las células cerebrales recuperan su vitalidad perdida y vuelven a encontrarse frescas y dispuestas. Por eso Kapalabhati actúa como un tónico cerebral puro y único. En la gimnasia y deportes, sucede también que la respiración se acelera a consecuencia de un violento esfuerzo físico, pero este esfuerzo reabsorbe casi inmediatamente el suplemento de oxígeno inhalado por esta respiración acelerada y amplificada. En el yoga, dad la inmovilidad del cuerpo, el gasto muscular es mínimo y el beneficio “oxígeno” y “prana” alcanza su máximo. Por esto el pranayama descansa y recarga nuestras baterías, en tanto que el deporte nos fatiga. Lo que no es malo, porque también necesitamos fatiga física: es tal vez una de las cosas que más hacen falta al hombre moderno. Pero justamente, el hombre moderno, cerebral casi puro, acaba por exigir demasiado de su cerebro y de su sistema nervioso. Necesita un ejercicio como Kapalabhati para compensar este perpetuo recargo de trabajo cerebral.

¡ Vivan los deportes, pero también Kapalabhati! ¡ Y Bhastrika!

Practiquemos Kapalabhati y en vez de vivir con un cerebro lleno de toxinas, vivamos dinámicos y serenos a la vez, con un “cráneo brillante”, con un cerebro bien purificado y oxigenado.

¿ Es sorprendente que la práctica regular de Kapalabhati aumente nuestra facultad de concentración y nuestra memoria, y que estimule todas nuestras facultades intelectuales? ¡ Seamos creadores gracias a Kapalabhati!

En las aldeas de la India, el herrero es un hombre importante. En su fragua, el fuelle atiza las brasas que enrojecen el hierro. Este pranayama debe su nombre al fuelle- Bhastrika.

Es un "clásico", y, sin embargo, cuántos malentendidos al respecto. Aun la Gheranda Asmita no es muy explícita al respecto: "Al modo que el fuelle del herrero se dilata y se contrae constantemente, que así él (el yogui) inspire el aire por ambas ventanillas, lentamente, hinchando el abdomen, y luego lo expulse rápidamente, haciendo el ruido del Kumbhaka (retención del aliento) y expulse el aire por el mismo método. Que el sabio practique esta Bhastrika- Kumbhaka tres veces. Jamás sufrirá de enfermedad alguna y siempre gozará de buena salud.

¡ Esta descripción podría muy bien corresponder a Kapalabhati ¡ En efecto, Bhastrika presenta puntos comunes con Kapalabhati: a veces se confunden ambos ejercicios, hasta el punto que algunos maestros no hacen diferencia entre ellos.

Sin embargo, si se confrontan diversas opiniones y técnicas, se constata que hay una diferencia notable entre ambos ejercicios. Vea al final del capítulo el cuadro comparativo.

Kapalabhati puede considerarse, sin embargo, como una forma atenuada de Bhastrika, y por consiguiente como una preparación a este pranayama.

TÉCNICA

Postura: Siddhasana o el Loto, con exclusión de cualquier otra postura. Una tolerancia al comienzo: la postura puede ser Vajrasana si las dos primeras no están al alcance del adepto.

En la práctica de Bhastrika, entra en acción el conjunto del aparato respiratorio. La base de Bhastrika es así la respiración yóguica completa en tres principios, pero practicada con control de la cintura abdominal

Para aprender Bhastrika

A partir de la postura escogida, manteniendo la columna vertebral rigurosamente derecha e inmóvil durante todo el ejercicio, efectuar respiraciones con control de la cintura abdominal lo más completa que se pueda, acentuar luego la espiración mediante contracción de la cintura y acelerar el ritmo sin reducir la amplitud. La aceleración debe ser muy progresiva para no sacrificar la amplitud de la respiración en pro de la velocidad (que no sobrepasará jamás 60 respiraciones por minuto). Durante Bhastrika, el pequeño bloqueo de la glotis (Ujjayi) produce un ruido característico.

Es absolutamente preciso que las fosas nasales estén muy limpias y desobstruidas para practicar Bhastrika.

Después de aproximadamente un minuto y cualquiera que sea el número de respiraciones alcanzando durante este tiempo, es obligatorio retener el aliento con las tres Bandas (Bandha Traya16)

Al comienzo, no sobrepasar las 40 expulsiones, subir después lentamente hasta 60, a condición de ser capaz de practicar sin la menor fatiga durante un minuto al menos. La retención del aliento estará precedida por una respiración lo mas profunda posible. Se retendrá el aliento hasta el límite de la posibilidad de cada adepto, respetando las recomendaciones válidas en materia de retención del aliento.

Al término de la retención, aspirar algunos centímetros cúbicos de aire antes de expirar LENTAMENTE y a fondo por la ventanilla derecha (pingala)

INTERIORIZACIÓN

Durante la retención en Bandha Traya, interiorizarse en Muladhara Chakra: ES ESENCIAL

VARIANTES DE BHASTRIKA

Sin cambiar las demás indicaciones, Bhastrika puede practicarse con respiración alternada. Inspirar por Ida (ventanilla izquierda), espirar por Pingala (ventanilla derecha), inspirar por Pingala, espirar por Ida, volver a inspirar por Ida, etc. Al comienzo habrá que proceder tan lentamente como sea necesario para sincronizar los movimientos de la mano, que regula esta respiración alternada, con la respiración en Bhastrika.

Esta variante es más poderosa aún que Bhastrika. No hay que utilizarla sino cuando la fórmula precedente esté bien asimilada y sea cómoda. Velocidad máxima: 50 respiraciones por minuto.

Efectos Fisiológicos.

Como para todos los ejercicios de hiperventilación, Bhastrika tiene profundas repercusiones en el organismo. Es un ejercicio muy poderoso que hay que manipular “con guantes” especialmente al comienzo.

La sangre se satura de oxígeno, en tanto que se expulsan grandes cantidades de CO_2. El pH de la sangre y su tasa de CO_2 se modifica temporalmente. El CO_2 no es un gas tóxico. Forma parte de la composición normal de la sangre en cantidad bien determinada y notablemente estable. Las personas sofocadas no se salvan administrándoles oxígeno, sino CO_2 (sin que se sepa exactamente por qué, el CO_2 actúa aquí como salvador). Por lo tanto, en tiempo normal, sólo el excedente de CO_2 se elimina de la sangre cuando pasa por los alvéolos pulmonares. La expulsión de importantes cantidades de CO_2 durante Bhastrika (e igualmente durante Kapalabhati), disminuye la tasa de CO_2 en la sangre. Para restablecer cuanto antes la tasa normal, el adepto retiene el aliento con los pulmones llenos. Pero, mientras tanto, se ha acelerado la respiración celular gracias a Bhastrika, lo que produce una revitalización del organismo en el sentido más estricto.

Para los demás efectos de Bhastrika, vea Kapalabhati.

EFECTOS PRANICOS

Desde el punto de vista del pranayama, Bhastrika es un ejercicio fundamental.

Durante el ejercicio mismo, la aceleración de la sangre en el cerebro actúa a la vez sobre los centros resonadores de Ajna Chakra y de Sahasrara Chakra, que son activados. Durante la retención del aliento, se activan los órganos y plexos resonadores de los chakras inferiores. La interiorización con retención del aliento debe, como lo hemos visto, efectuarse en Muladhara Chakra. Durante Bhastrika, hay equilibrio entre Prana y Apana, que se unen. Su unión actúa sobre Kundalini (estimulación de los centros psíquicos creadores en el ser humano).

Además, Bhastrika guía las energías pránicas a través de Sushuma, el conducto central. La ascensión de esta energía se encuentra habitualmente impedida por “nudos” (traducción literal de “granthis”). La práctica de Bhastrika permite que las energías suscitadas por el pranayama atraviesen esto “nudos” y prosigan su ascensión hacia los centros que conducen hasta el nivel de integración individual en el cerebro, o más bien en su correspondiente sutil, el Sahasrara.

Este pranayama constituye uno de los mejores ejercicios preparatorios a Pratyahara (retiro de los sentidos) y a Dharana (concentración yóguica), que son las etapas siguientes del yoga.

PRECAUCIONES

Por ser Bhastrika uno de los ejercicios más poderoso del yoga, no sólo por sí mismo sino por la retención máxima del aliento con los pulmones llenos que exige, hay que practicarlo con buen

sentido y medida. ¡ Nada de apresuramiento! Bhastrika puede tener efectos nefastos sobre el corazón (arritmia, por ejemplo), pero estos efectos negativos terminan al dejar de practicar; son, por tanto (felizmente), reversibles. Para los pulmones es menos agradable, porque eventualmente pueden sufrir un enfisema(que éste sí es reversible).

Para realizarlo con toda seguridad, hay que practicar siempre con tranquilidad. La rapidez no debe ser el objetivo inicial ni confundirse con la precipitación. Gracias a una sabia progresividad, aumenta la elasticidad de los pulmones, lo que les permite soportar Bhastrika sin daño alguno. Recordemos que los alvéolos pulmonares se cuentan entre los tejidos más delicados del cuerpo.

Desde el punto de vista del corazón, Jalandhara Bandha, con su poderosa contracción de los músculos del cuello, garantiza la seguridad.

	Kapalabhati	Bhastrika
Tipo de respiración	Pulmones llenos, tórax móvil (muy hinchado). Diafragmática pura y muy superficia.	Respiración completa (3 tiempos) con abdominales controlados, mucho más profunda.
Parte en acción	Cintura abdominal.	Participación activa del tórax Y de todo el Aparato respiratorio.
Proporción inspiración-expiración	Cintura abdominal	Idem
velocidad máxima	120 resp/. Minuto	60 respi/minuto
Ujjayi	ligero cierre de la glotis.	Idem
Fuerza	Media	Ejercicio muy Poderoso
Efecto	Purifica las Vías respiratorias. Hiperventilación.	Las vías respiratorias deben estar libres antes de comenzar el ejercicío.
Interiozación	Manipura Chakra	Muladhara Chakra (durante la retención)

El cuadro de más de arriba recapitula y al mismo tiempo compara la técnica de Kapalabhati y la de Bhastrika.

Ujjayi es uno de los principales pranayamas, no sólo como tal, sino además porque es un elemento importante de la práctica de los asanas: esta aplicación particular se detalla al fin de este capítulo.

Mientras que para Kapalabhati la etimología no presenta ninguna dificultad, para Ujjayi las interpretaciones- muy divergentes- varían según los autores. A veces Ujjayi se descompone en: prefijo Ud, elevarse (cf. Ud-diyana Bandha) y Jaya, antigua forma de saludo en la India (Jaya Ram, por ejemplo). Por extensión Ujjayi significaría “lo que se expresa en voz alta”, porque este pranayama no es silencioso. Otros afirman que Ujjayi significa “lo que conduce al éxito”, o el “Victorioso”, porque el tórax debe expandirse como el pecho de un guerrero.

¿Quién tiene razón? Tal vez todo el mundo, porque al combinar el ruido con la expansión de tórax, se tienen los dos elementos esenciales de Ujjayi.

TÉCNICA

Ujjayi, en cuanto ejercicio de pranayama, propiamente dicho, se presenta en dos formas principales, ambas clásicas y completas, aunque una sea más particularmente accesible a los principiantes.

Antes de estudiar ambas formas, retengamos que el elemento característico de Ujjayi reside en el bloqueo parcial de la glotis, destinado a frenar tanto la entrada como la salida del aire. ¡ Ensáyelo! Contraiga los músculos del cuello al nivel de su nacimiento, cerca de la inserción de las clavículas, y luego inspire. La fricción del aire así frenado engendra un sonido sordo y continuo, que no se produce ni por las cuerdas vocales ni por el roce del aire contra el velo del paladar como en el ronquido. La contracción de la glotis angosta voluntariamente los conductos de entrada del aire. Finalidad de esta obstrucción parcial: véase “Efectos”.

Tanto la inspiración como la espiración serán moderadamente ruidosas y prácticamente al mismo diapasón.

Cuando se indica “respirar en Ujjayi” en la práctica de los asanas, lo que se pide es este bloqueo parcial de la glotis.

UJJAYI NORMAL

Posición

Aunque Ujjayi pueda practicarse en cualquier posición y en cualquier circunstancia, cuando acompaña la práctica de los asanas se trata únicamente del cierre parcial de la glotis. Cuando Ujjayi se convierte en un pranayama, la posición requerida será Siddhasana, el medio Loto o el Loto, siendo esta última posición la preferible con mucho a las otras. Vajrasana sólo se tolera para los principiantes. La posición de los brazos tiene una importancia especial en Ujjayi. Deben estar extendidos, el dorso de la mano sobre las rodillas. Las manos hacen Gnana Mudra, que significa el Mudra del Iniciado (ver capítulo siguiente).

Columna vertebral

La columna vertebral estará correctamente colocada si se inclina ligeramente la pelvis hacia delante, lo que se produce en forma automática si se hace el Loto con ambas rodillas en contacto con el suelo; así se hunde ligeramente la región lumbar.

Inspiración (Puraka)

La inspiración se efectúa con control de la cintura abdominal; será lenta y principalmente torácica.

En cuanto el diafragma haya descendido un poco y encuentre una resistencia creciente de parte de la cintura abdominal controlada, la inspiración continúa, esforzándose por absorber la mayor cantidad posible de aire levantando y abriendo las costillas al máximo. Terminar de llenar los pulmones totalmente levantando la parte superior del tórax (respiración suclavicular). Al término de la inspiración debe ser imposible hacer entrar ni un cm3 de aire; el tórax está ampliamente abombado, justificando el nombre de "el Victorioso".

Durante toda la inspiración repitámoslo, la glotis permanece parcialmente cerrada, el aire produce el sonido regular, en el mismo diapasón, característico de Ujjayi. Al término de la inspiración retener el aliento cerrando completamente la glotis durante dos segundos- no más-, luego espirar.

Espiración (Rechaka)

Abrir un poco la glotis, luego contraer más vigorosamente aún la pared abdominal, lo que inicia la espiración, que será acompañada del mismo sonido uniforme y regular que durante la inspiración. Luego contraer los músculos torácicos de la espiración para acercar las costillas. Una vez contraído el tórax, terminar bajando las clavículas, sin curvar la espalada.

Importante: la columna vertebral permanece rigurosamente rígida e inmóvil durante todo el ejercicio.

La expiración debe durar al menos el DOBLE del tiempo de la inspiración, y, gracias a la contracción activa de la cintura abdominal, debe expulsarse todo el aire.

Al término de la espiración, retener el aliento durante dos segundos, luego volver a inspirar como se dijo más arriba.

Interiorización

Durante toda la duración del ejercicio, "interiorizarse" en: a) el paso del aire por las fosas nasales y especialmente contra la "cúpula" de los cornetes nasales; b) el ruido del aire a nivel de la glotis

Duración

Efectuar ciclos de 10 respiraciones al menos. Descansar, luego volver a comenzar el ejercicio, a razón de 4 0 5 ciclos. Habría que practicar diariamente Ujjayi durante 5 o 10 minutos. Después del ejercicio, relajarse durante dos o tres minutos en Shavasana, respirando normalmente.

PURNA-UJJAYI

Purna Ujjayi es la forma más intensa de este pranayama y está reservada a los adeptos avanzados, bien ejercitados a la vez en la forma normal de Ujjayi y en las retenciones de aliento. En efecto, Purna- Ujjayi implica una retención de aliento prolongada con los pulmones llenos.

Posición

Siddhasana (que puede hacerse más cómoda, sin perjudicar a su eficacia, con un pequeño cojín bajo las nalgas), o el Loto, netamente preferible.

El brazo izquierdo se coloca como en Ujjayi simple, con la mano en Gnana Mudra. El brazo derecho está doblado para permitir que la mano derecha cierre la nariz, según la técnica que se utiliza para la respiración alternada17.

Ejecutar Ujjayi integralmente en Jalandhara Bandha, aunque algunos yoguis sólo utilizan esta última durante la retención del aliento (Kumbhaka).

Inspiración:

La inspiración se hace por AMBAS fosas nasales, manteniendo la mano derecha cerca, lista para cerrarlas.

Cierre parcial de la glotis: idéntico a Ujjayi simple.

Control de la cintura abdominal, respiración torácica y subclavicular como en Ujjayi simple.

Relajar los músculos del rostro durante la inspiración, y vigilar que el “frenado” se haga siempre al nivel de la glotis y no en las fosas nasales, en las que el aire debe deslizarse suavemente (proyectar la corriente de aire contra la mucosa nasal está proscrito).

La inspiración será siempre tan lenta como en Ujjayi simple. Personalmente prefiero trabajar con Jalandhara en todas las fases.

Retención (Kumbhaka):

La retención del aliento, que sólo era simbólica en Ujjayi simple, se convierte aquí en elemento esencial del ejercicio; Jalandhara es de rigor en esta fase. Este Jalandhara deberá ser muy enérgico; en otros términos, la contracción de los músculos del cuello será hasta tal punto intensa que bloquee totalmente las vías respiratorias. La nariz está cerrada por los dedos. La retención del aliento deberá ser tan larga como sea posible, teniendo en cuenta las indicaciones generales relativas a las retenciones. El tórax se mantiene bien abombado por los músculos de la inspiración. Durante la retención, esforzarse por retraer los músculos abdominales para empujar las vísceras hacia la columna vertebral, lo que aumenta todavía más la presión intraabdominal.

Kumbhaja debe acompañarse necesariamente de Mula Bandha. Esto es muy IMPORTANTE.

Espiración (Rechaka)

La retención del aliento puede hacerse hasta percibir una ligera sensación de vibración en la región del plexo solar, no más allá.

La expiración se efectúa por LA FOSA NASAL IZQUIERDA EXCLUSIVAMENTE.

Duración de la espiración: el adepto se esforzará por alargarla al máximo; deberá durar al menos el doble de la inspiración. La práctica progresiva permite llegar al cuádruplo, objetivo final que no hay que apresurarse en alcanzar. La inspiración será correcta si el sonido de Ujjayi permanece continuo y en el mismo tono.

La espiración será, por supuesto, lo más completa que se pueda, y aun forzada.

Respirar después de una corta retención de dos o tres segundos con los pulmones vacíos. Esta nueva inspiración constituye un “test”. No basta con retener el aliento cómodamente, después espirar tranquila y lentamente; todavía hace falta volver a inspirar en forma tan controlada como en Ujjayi simple. Si después de una retención seguida de una espiración igualmente lenta se siente obligado a inspirar rápidamente, es señal que ha exagerado su retención de aliento. Reduzca por consiguiente la duración de Kumbhaka hasta que pueda proseguir “confortablemente” todo el ciclo de Prona-Ujjayi. Si sobresale ocasionalmente su capacidad respiratoria, no es grave. Sólo si esta exageración fuese habitual, podría producir a la larga inconvenientes cardíacos o pulmonares (vea “contraindicaciones”)

Interiorizaciones:

Igual que Ujjayi simple.

Duración de los ciclos:

¡ En al India, los yoguis “full-time” practican de 250 a 300 ciclos... ¡ Teniendo en cuenta una retención muy moderada, esto representa alrededor de un número igual de minutos (o menos). Conclusión: Ujjayi debería practicarse durante tres o más horas. Es inútil precisar que esto no es para el occidental que se contentará, al comienzo, con series de 5 o 20 Ujjayi. Aumentar progresivamente hasta practicar durante 15 o 20 minutos, lo cual no está tan mal.

CONTRAINDICACIONES

Todos los ejercicios de pranayama con largas retenciones son desaconsejables a los cardiacos y a los que sufren de afecciones pulmonares. Sin embargo, si Ujjayi se practica sin retención (Ujjayi simple), acostado y con las piernas levantadas, es beneficioso para el corazón. Para las personas de buena salud, Ujjayi es un ejercicio maravilloso para el corazón.

EFECTOS

El yoga es la única disciplina que busca crear importantes modificaciones de presión a la vez en el abdomen y los pulmones. Uddiyana Bandha, Nauli, la respiración con control de la cintura abdominal, modifican considerablemente las presiones internas del cuerpo. Sólo tales ejercicios pueden crear depresiones notables y controladas en el abdomen y el tórax. Es sabido que el aire inspirado normalmente no puede penetrar en los pulmones sino gracias a una depresión en el tórax, pero esta depresión es relativamente débil. Igualmente, el aire se escapa de los pulmones, en la espiración, gracias a la relajación de los músculos intercostales, eventualmente completada por la contracción de los abdominales, lo que crea una ligera sobrepresión en los pulmones. La caja torácica se comporta como un fuelle de fragua. Esta comparación, por lo demás, va a permitirnos comprender el motivo de la oclusión parcial de la glotis. Si se reduce la abertura del fuelle para hacer penetrar la misma cantidad de aire en el mismo lapso de tiempo, se necesitará más energía (depresión más poderosa),y, en la espiración, se deberá apoyar más fuertemente para expulsar el aire. El cierre parcial de la glotis actúa en la misma forma, y trae como consecuencia un aumento de la depresión intra torácica durante la inspiración, lo que aumenta considerablemente el efecto de succión que ejerce la esponja pulmonar sobre la circulación venosa. Los efectos ya considerables de la respiración con control de la cintura abdominal se aumentan poderosamente por Ujjayi. En la espiración, aumenta la presión intra pulmonar, lo que es excelente para los pulmones, cuya elasticidad se mantiene.

Los intercambios gaseosos y pránicos son mejores en Ujjayi que en la respiración ordinaria, e incluso que en la respiración yóguica con control de los abdominales. La compresión de los órganos abdominales estimula los centros de energía psíquica en relación con el bajo vientre, especialmente Manipura Chakra.

EFECTOS SOBRE LA MENTE

En Ujjayi, y sobre todo en Prona-Ujjayi, la interpenetración recíproca del Ata y del Raja- Yoga aparece con evidencia. La interiorización de la mente que se produce al dirigir la atención al paso del aire por la fosas nasales y al ruido continuo, tiene por efecto absorber completamente la mente y reducir al mínimo la actividad parásito del intelecto. Un Ujjayi muy atenuado ayuda a entrar en meditación. La energía pránica y psíquica se despiertan por la práctica de Ujjayi.

Jalandhara, que acompaña Prona-Ujjayi, agrega sus efectos propios.

UJJAYI DURANTE LOS ASANAS

Una característica del yoga tal como se practica en el sur de la India, es la introducción de Ujjayi en la práctica de los asanas y de la Salutación al Sol. El cierre parcial de la glotis y el ruido característico de Ujjayi se mantienen durante toda la sesión. El aliento no se detiene en ningún momento. Siempre va y viene con su ruido característico al nivel de la glotis. Siempre la inspiración y la espiración se equilibra, a fin de hacer iguales prana y apana, lo que se considera como muy importantes. Sucede, sin embargo, que el ritmo se acelera, especialmente cuando el adepto llega a la fase máxima de un asana. Por ejemplo, en la Cobra llevada al máximo, durante la fase dinámica, el aliento está equilibrado en Ujjayi, pero muy lento. A medida que se intensifica la postura, el aliento tiende por sí sólo a acelerarse; lo mismo sucede durante la Salutación al Sol. No hay que oponerse a esta tendencia, sino al contrario.

Ujjayi puede practicarse caminando, e incluso corriendo.

Gnana mudra
El gesto del iniciado *29*

Gnana Mudra, el Gesto del Iniciado, es un gesto simbólico que acompaña a la meditación y algunos pranayama. Consiste en orientar la palma hacia el cielo y extender todos los dedos, incluyendo el pulgar; después se repliega el índice, en tanto que el pulgar va al encuentro de éste.

La uña del índice se coloca en medio del pulgar, en el pliegue de la falange. Los otros tres dedos permanecen extendidos y juntos. La unión del pulgar con el índice tiene un valor simbólico particular en Gnana Mudra.

EL PULGAR

El pulgar simboliza el Sí de cada cual y particularmente su expresión en forma humana. El pulgar es el dedo más específicamente humano; ningún otro animal lo posee. Aun el mono, que posee cinco dedos separados como el hombre, carece de verdadero pulgar, porque el que tiene no puede oponerse a los otros dedos. Esta posición es la que ha transformado la pata en mano, es decir en instrumento creador, capaz de modelar la materia bruta e insuflarle inteligencia. Privados de la ayuda del pulgar, los otros dedos incapaces de realizar el menor trabajo humano.

Para realizar su papel, el pulgar se mantiene aparte de los demás dedos y los encara. Los mira, los juzga, pero siempre está dispuesto a colaborar con ellos. También es el que posee la importan más personal. Cuando se toma una impresión digital, la que importa es la del pulgar, sobre todo.

EL INDICE

El índice es el dedo de la individualización. Simboliza el pequeño Yo individual. Sirve para indicar, de donde le viene su nombre: índice. Es una reunión, cuando el que preside quiere designar a un individuo bien preciso, apunta su índice hacia él.

El pulgar es el símbolo del Sí; el índice, del Yo.

ENCUENTRO DEL PULGAR Y DEL ÍNDICE

Los demás dedos simbolizan diversos aspectos del ser humano, y su simbolismo varía según las escuelas. Por ejemplo, el anular, que lleva el anillo, símbolo del matrimonio, se convierte a veces en el símbolo del apego a los placeres de los sentidos. El del medio, en el de la ambición rajásica, etc. Sin embargo, el elemento esencial en el simbolismo de Gnana Mudra es la unión del índice y del pulgar (siempre se encuentra en el yoga esta idea de unión, de unir lo que estaba separado). Es necesario que el índice (el pequeño yo) se aleje de los otros dedos y se oriente hacia el pulgar (el Sí) para que inmediatamente éste se dirija también hacia él. De su unión nace un círculo, un anillo, símbolo del infinito.

De este modo la unión del índice y del pulgar simboliza la integración cósmica del pequeño “yo” en el “Sí”

Sitkari
Sitali
Bhramari
Plavini *30*

Los cuatro pranayamas citados en el título son ejercicios menores comparados con los que hemos estudiado hasta ahora.

Sus aplicaciones prácticas en Occidente son muy limitadas especialmente por motivos de clima. Los citamos para no dejarlos en el olvido.

SITKARI y SITALI

Sitkari y Sitali incluyen una respiración por la boca, que, según se cree, refresca el cuerpo. Es evidente que esta particularidad los hace muy valiosos en los climas tropicales; por esto son muy útiles para los adeptos que viven en la India. También se estima que combaten la sed. En los climas húmedos de Occidente, no es recomendable respirar por la boca, porque la nariz debe previamente calentar y acondicionar el aire. La práctica de estos ejercicios podría provocar anginas o despertar bronquitis, si fuese prolongada.

BHRAMARI

Bhramari es una respiración acompañada de un ruido característico; es difícil describir de modo inteligible cómo practicarla.

PLAVINI

Plavini , "el flotante" es un pranayama menor. El adepto traga el aire por la boca y, a través del esófago, lo envía al estómago hasta que éste se hincha como un balón; al golpear sobre él, produce un sonido hueco. El adepto puede entonces flotar, indefinidamente sobre el agua, de donde le viene su nombre de "flotante". No vemos mayormente la utilidad práctica o pránica de este ejercicio en Occidente.

El pranayama
Esotérico

Sus bases... y su práctica

Hasta el momento no hemos distinguido, en este estudio entre el Prana- la energía cósmica bajo todas sus formas en el Universo que nos rodea-, y el prana- la energía que penetra en nosotros, se acumula, circula y sale-, porque el prana que está en acción en nosotros es, sencillamente, una especialización de la energía cósmica universal, del mismo modo como no hay diferencia entre el agua que cubre las tres cuartas partes del globo en forma de océanos, que cae en forma de lluvia, que absorbemos en nuestros alimentos y bebidas, y la que constituye los tres cuartos del peso de nuestro cuerpo. En el océano se evapora, recorre el cielo en forma de nubes, cae como lluvia, anima la materia viva- sin agua no hay vida-, luego corre en los ríos para volver al océano, de donde salió. Sin embargo, en nuestro vocabulario cambia de nombre en cuanto entra en nuestro cuerpo, según su función interna. Absorbida por el tubo digestivo, se convierte en nuestra sangre, que en resumen es agua de mar diluida, con glóbulos rojos que le dan su color, glóbulos blancos y otros constituyentes. El agua original se convierte también en linfa, líquido intersticial que baña nuestras células, y líquido intracelular. Según las funciones que ejerce, el agua cambia de nombre sin que eso choque a nuestra lógica.

Del mismo modo, el Prana cósmico penetra en nuestro cuerpo para constituir nuestro cuerpo pránico, nuestro cuerpo energético. El cuerpo pránico es quien anima la materia bruta y densa que forma nuestro cuerpo visible y tangible. Para los yoguis, del mismo modo que el agua se "especializa", el prana, a su vez, se diversifica en el cuerpo pránico. ¡ Y cambia de nombre! El conjunto de las energías vitales que animan nuestro cuerpo material se convierte en el aliento, el pneuma; en sánscrito: Vâyu, que significa literalmente "aire". Vâyu, el soplo vital, tiene a su cargo las diversas funciones del cuerpo. A la inversa del cuerpo físico denso que se subdivide en estructuras anatómicas distintas, el cuerpo pránico constituye una entidad indivisible, sólo subdividida en actividades vitales, en funciones particulares, que no están rígidamente en un lugar particular del cuerpo. ¡ Las funciones crean los órganos correspondientes y los animan!

Del mismo modo que el cuerpo denso debe alimentarse o, dicho en otras palabras apropiarse en el mundo exterior de los elementos materiales que lo componen y constituyen un flujo constante de partículas, así también el cuerpo pránico debe captar el prana en el mundo exterior.

La función de apropiación de energía se llama Prana- Vayu. Prana-Vayu incluye, pues, el conjunto de los mecanismos sutiles de absorción de prana; la vías respiratorias son un órgano esencial. Su sede principal se sitúa en el tórax, aunque haya otras vías de penetración (la lengua y la piel, por ejemplo). La absorción de alimento sólido o líquido depende también de Prana-Vayu. Después se asimila la energía. Todas las funciones de asimilación de nuestro cuerpo denso son dirigidas por una forma especial de energía llamada Samana- Vayu. Esta especialización del prana digiere nuestros alimentos, los asimila, los conduce hacia el hígado, etc. Asiento principal: entre el diafragma y el ombligo. La energía debe después distribuirse y ponerse en acción dondequiera que se necesite. De esta función se encarga Vyana- Vayu, que tiene una acción mucho más difusa que los anteriores, porque "embebe" todo el cuerpo. Asegura también la circulación sanguínea y linfática, y la circulación de energía nerviosa a lo largo de los nervios. Por oposición con los objetos inanimados, una de las características de la vida es la de ser un proceso dinámico, un flujo constante de partículas físicas y de corrientes de energía electromagnética, y eventualmente de otras formas de energía que podrían descubrirse. La vida es un río. Sólo las riberas (las formas del cuerpo) tienen alguna constancia, pero el agua del río nunca es la misma.

Sin embargo, no basta con asimilar energía y materia; también hay que evacuarla.

La función "eliminación" está a cargo de Apana-Vayu.

Con Prana-Vayu, Apana-Vayu es el prana más importante del cuerpo. Todas las funciones de excreción dependen de Apana-Vayu, cuya acción se orienta hacia abajo y hacia el exterior. Apana-Vayu anima los riñones, filtra la orina, relaja los esfínteres durante la micción y vacía la vesícula.

Apana dirige las heces hacia el recto y, en el momento deseado, relaja el esfínter y expulsa la materia fecal. Apana-Vayu expulsa la menstruación y eyacula el semen. En la mujer, Apana-Vayu trabaja durante el parto. Por esto Apana-Vayu está localizado más especialmente en el bajo vientre (región subumbilical) y se ocupa particularmente de los órganos de la pelvis, especialmente de los órganos sexuales. Pero su papel no se detiene ahí: también Apana-Vayu es quien evacua el exceso de agua en forma de transpiración. Por último, Apana-Vayu expulsa los restos gaseosos por la vías respiratorias.

Los pulmones tienen, pues, una doble función pránica. En primer lugar, son la sede de Prana-Vayu con todos los conductos de aire que van desde las ventanillas nasales hasta los alvéolos pulmonares, puesto que sirven sobre todo para captar el prana exterior, como hemos dicho. Pero los pulmones constituyen también un órgano importante de expulsión. Durante la espiración, con la expulsión de CO2 y otros restos en forma gaseosa, Apana-Vayu es quien está actuando. Otros Vayus trabajan en nuestro cuerpo, y la anatomía energética de los yoguis no es menos compleja que nuestra anatomía descriptiva...

El último de los principales Vayus es Udana-Vayu, que se asienta en la garganta y cuya función es la expresión, porque el ser humano se expresa sobre todo por la fonación. Udana-Vayu(se pronuncia Udan´Vaiu) permite que se exprese el pensamiento, regula la cantidad de aire espirado y la tensión de las cuerdas vocales cuando hablamos. Otros Vayus (o Pranas) accesorios se ocupan de funciones tan particulares como el estornudo (Devadatta), el bostezo (Krikal), el pestañeo (Kurma), etc. Lo mejor será que resumamos.

La absorción de Prana, en cualquier forma que sea o en cualquier lugar del cuerpo que se produzca, es trabajo de Prana-Vayu, que constituye el polo “entrada”. Todo cuanto sale del organismo, de cualquier forma y a cualquier lugar que vaya, es controlado por Apana-Vayu. Los dos deben equilibrarse, porque nuestra salud depende de ello. El estreñimiento, el mal funcionamiento de los riñones, la insuficiencia evacuación de CO2 por los pulmones, así como la falta de permeabilidad de los poros de la piel, constituyen la fuente principal de nuestras enfermedades. Si una de estas funciones dejara de funcionar por completo, sería un drama. Si los riñones dejan de funcionar, tenemos la muerte por uremia. Apana-Vayu es tan vital como Prana-Vayu. El polo “salida” debe estar en equilibrio con el polo de “entrada”. Así comprendemos por qué los yoguis, especialmente los del sur de la India, confieren tanta importancia a equilibrar cuidadosamente (en duración) la inspiración y la espiración durante la práctica de los asanas. Entre los dos polos se escalonan circuitos interiores (asimilación = Samana; distribución = Vyana; expresión = Udana), también esenciales; pero, desde el punto de vista práctico, son con mucho más difíciles de controlar que los dos polos “entrada” y “salida”. El funcionamiento equilibrado de Prana-Vayu y de Apana-Vayu, condiciona y asegura casi automáticamente el funcionamiento correcto de las funciones de asimilación y de circulación de la energía.

La función equilibrante de Apana es esencial. Recordemos que se ejerce principalmente debajo del ombligo.

Asvini Mudra y Mula Bandha1 permiten adquirir el control consciente y voluntario de estas energías. Pero los yoguis no se esfuerzan tan sólo por conseguir el equilibrio de los dos polos. Durante el pranayama, se esfuerzan por invertir la dirección de la corriente de energía Apana, por lo general dirigida hacia abajo, para atraerla hacia arriba y llevarla al encuentro de Prana-Vayu. Se considera que la unión de Prana-Vayu y de Apana-Vayu proporciona resultados de particular importancia para la experiencia última del yoga.

El valor y sentido de Surya Veda Kumbhaka sólo se aprecian si se han asimilado perfectamente las nociones de “prana-Vayu” y de “Apana-Vayu”, incluyendo la importancia de su equilibrio. El yogui trata de unir y controlar estas dos fuerzas; Surva Veda Kumabhaka es, a este respecto, un ejercicio incomparable.

Veamos primero su nombre y su origen.

Surya- el Sol- nos es familiar gracias a Surya-Namaskar, la Salutación al Sol que practican los yoguis al amanecer de cada día. Pero aquí se trata de la fosa nasal solar, es decir de Pingala, la fosa derecha.

Bheda significa “lo que perfora”. La finalidad del ejercicio será “perforar” el nadi solar, de hacerlo permeable.

Permítasenos observar que muchas obras llaman a este ejercicio simplemente “Surya Bhedana” y omiten el “Kumbhaka”. Por cierto que esto alivia el vocabulario, pero creo que es inútil, al menos en el título, colocar el nombre completo tal como lo menciona el Hatha Yoga Pradipika, porque la característica de este ejercicio es precisamente la retención prolongada del aliento. De hecho, Suyabheda es sobre todo una forma particular de retención del aliento.

Veamos ahora la técnica.

POSICIÓN

Debe excluirse cualquier postura que no sea el Loto o Siddhasana. Se tolera Vajrasana. La mano se dispone como para la respiración alternada, puesto que habrá de cerrar alternativamente las fosas nasales (cf. Capítulo 12, pp. 99 y ss.)

En Suryabheda la respiración se hace SIEMPRE por la fosa nasal solar (derecha). Inspirar lo más profundamente que se pueda, controlando los músculos abdominales, luego taparse ambas ventanillas.

Retener el aliento en Jalandhara Bandha.

Al término de la retención del aliento, cuando deja de ser cómoda, es decir justo antes de espirar, recoger el abdomen lo más que se pueda (Uddiyana Bandha) procurando empujar los órganos abdominales al máximo hacia la columna vertebral. Al mismo tiempo hacer Mula Bandha. En resumen, es Bandha Traya, pero efectuada únicamente al término de la retención del aliento. Jalandhara se contrae al máximo. Después, cuando la retención se vuelve inconfortable, expirar lentamente por la ventanilla lunar (Ida, la izquierda).

Sin descansar, encadenar inmediatamente con una nueva inspiración por la ventanilla solar y repetir el proceso.

Para la seguridad: es preciso permanecer capaz de espirar lentamente y de reiniciar inmediatamente el ejercicio sin tener que hacer respiraciones normales entre dos Suyabhedas. Si no se controla la espiración y se experimenta la necesidad de tomar aliento entre dos de estas retenciones, es señal de que se ha sobrepasado la propia capacidad. Si esto sucede tan solo una vez, no es grave. Basta con volver atrás y retener el aliento menos tiempo la próxima vez, pero sería peligroso sobrepasar regularmente la propia capacidad.

Los yoguis llevan muy lejos este ejercicio. Retienen el aliento hasta que brota la traspiración en la raíz del cabello y en las uñas. Los adeptos occidentales harían mal en imitarlos, primero porque este límite sobrepasa con mucho lo que es posible practicar solo, sin peligro, y por otra parte porque en la India la traspiración aparece mucho más rápidamente (¡ y con motivo!) que en Occidente. Es preferible practicar más largo tiempo y en seguridad que arriesgar trastornos pulmonares o cardíacos.

EFECTOS

La Gheranda Samhita proclama:

"Surya Veda Kumbhaka destruye la tendencia a la degeneración y la muerte, despierta la Kundalini y aumenta el "fuego del cuerpo". Este "fuego" es la respiración celular, que se manifiesta por una sensación de calor, primero en la mejillas y después en todo el cuerpo, y por la activación de la digestión ("fuego digestivo"). Hatha Yoga Pradikipa agrega: "Mediante este procedimiento, se dirige forzadamente el aire a Sushumna". Se trata por consiguiente de un ejercicio que confiere el control del prana en el cuerpo humano. La perforación del nadi solar lo vuelve permeable, en tanto que Bandha Traya y Kumbhaka despiertan las energías latentes y abren Sushumna nadi.

Sin detenernos en estas sutiles repercusiones, digamos que este pranayama- que debe reservarse a los adeptos avanzados, especialmente si la retención es larga- constituye un tónico psíquico. No debe practicarse muy cerca del momento de acostarse. El mejor momento es por la mañana o al medio día, antes de comer. Nunca debe efectuarse inmediatamente después de una comida.

Sin embargo, si la retención es realmente breve, todos los adeptos, incluso los principiantes, pueden practicarlo y obtener beneficios.

RESUMEN

-Inspirar lentamente por Pingala (fosa nasal derecha)
-Retención con los pulmones llenos (con Bandha Traya), prolongada al máximo.
-Expirar LENTAMENTE por Ida (ventanilla izquierda), y así sucesivamente

Como término medio, en Occidente basta una serie de cinco.

El polo "individuo" y el polo "especie"

El minuto de la verdad para cada individuo se sitúa en el instante en que el espermatozoide paterno penetra en el óvulo y lo fecunda. Eran millones cuando iniciaron la gran carrera por la supervivencia de la especia. Sólo algunos, los más veloces, los más fuertes, llegan a las cercanías de óvulo, que los espera. Luego, después de una última selección, el vencedor se introduce en el óvulo, que inmediatamente se cierra tras él, y en este instante se ha formado la primera célula completa de un nuevo individuo.

Para que USTED, lector o lectora, y yo, autor de esta líneas, estemos presentes en este momento, se ha necesitado un número incalculable de "azares". Si otro espermatozoide, de los millones que iniciaron la gran carrera de la vida, hubiese penetrado en el óvulo, no sería completamente USTED el que habría venido al mundo. Si su padre se hubiese casado con otra mujer, habría tal vez otro ser humano que llevaría el mismo nombre que usted y que habría nacido tal vez hacia la misma época, pero no sería USTED. Aun admitiendo que su padre se casó realmente con su madre (de usted), si hubiese estado de viaje en el momento en que usted fue concebido, el óvulo que dio nacimiento a ese ser que es usted, no habría sido fecundado y usted no estaría leyendo estas líneas. Imagínese que lo mismo ha sucedido con sus abuelos paternos, maternos, y con toda la ascendencia hasta el origen de la especie humana. ¡Qué increíble e inverosímil de "casualidades" ha sido necesaria para que estemos vivos en la segunda mitad de este siglo XX!

Desde el instante en que el espermatozoide esta en el óvulo, los dado estaban irrevocablemente echados. Usted estaba ahí enteramente, llevando el capital hereditario de la especie y una suma enorme de potencialidades, de las que hasta el momento sólo ha logrado manifestar una débil parte, dejando innumerables otras en estado latente.

La célula fecundada es la unión de la mitad del capital genético paterno con la mitad del capital genético materno. Las fuerzas misteriosas de la especie han actuado para reunir estos dos seres humanos. Han actuado desde las profundidades de su psiquismo inconsciente, y ahora es un gran momento para la especie: prosigue su obra en un nuevo individuo.

Al comienzo el hombre es unicelular, pero no por mucho tiempo. Bajo el dinamismo vital de la célula-madre (el óvulo fecundado), primera célula completa de su individualidad, de la cual todas las demás serán hermanas, muy pronto va a polarizarse: los elementos esenciales del núcleo van a separarse y dirigirse hacia los polos de la célula, que va a dividirse en dos: es la primera mitosis. Los acontecimientos se suceden rápidamente. Las dos células se convierten pronto en cuatro, ocho, dieciséis, y así sucesivamente. El dinamismo vital de la multiplicación celular va a proseguir así durante años a un ritmo inimaginable para nuestro cerebro, que a su vez está formado por miles de millones de estas mismas células, todas descendientes de la primera.

Pero no vamos demasiado de prisa. Volvamos al momento en que estábamos constituidos por cuatro células, porque va a producirse una diferenciación capital: tres de estas células van a multiplicarse muy rápidamente y, por evoluciones sucesivas, desarrollar tres grandes grupos de células.

El primero es el ectodermo, que dará nacimiento a la piel y al sistema nervioso. Será nuestra guardia fronteriza, nuestro servicio de "relaciones públicas", y también los "cuadros", las células nerviosas que gobernarán toda nuestra vida interior y de relación.

Otra célula, al multiplicarse, va a constituir nuestro esqueleto, vestirlo con músculos voluntarios, formar canales- arterias, capilares, venas- y llenarlo de sangre: el mesodermo.

Una tercera célula engendrará el sistema respiratorio (laringe, bronquios, bronquíolos, pulmones), además de todo el tubo digestivo y sus glándulas anexas: hígado, páncreas, etc.: es el endodermo.

Pero, ¿que ha pasado con la cuarta?

En tanto que sus hermanas se multiplican a gran velocidad, la cuarta se reproduce mucho más lentamente. Muy pronto se encuentra cubierta y rodeada por las formaciones engendradas por las otras tres células. Da nacimiento al sistema genital. Es el enclave de la especie, que de este modo quiere salvaguardar el futuro. Es el "cuarto" de reserva.

Sí, las células sexuales forman realmente EL CUARTO de todas las células del cuerpo. Hasta la pubertad y hasta la edad adulta, permanecen en segundo plano, en tanto que se multiplican hasta el infinito las células "individuo"; cuando este individuo es adulto, su actividad multiplicadora se frena, pero en cambio se multiplican las células sexuales.

Las células sexuales forman el enclave de la especie, el polo "especie" situado en la pelvis, en la región del sacro. En cuanto al polo "individuo" esta localizado en el extremo opuesto; se ha refugiado en el cráneo, en el cerebro, donde se produce el pensamiento individualizado. Entre ambos polos está la columna vertebral, eje vital, lazo entre ambos.

Las células de reserva constituyen la inmortalidad de la especie encerrada en nosotros, porque las células sexuales escapan a la muerte, al abandonar el cuerpo e irse a unir a otra mitad para formar una nueva célula-madre que dará nacimiento a un nuevo individuo. Solamente las que desciendan de las tres primeras células, las células somáticas, conocerán la muerte.

Y durante toda nuestra vida, va a establecerse una actividad y una interacción constante entre estos dos polos. En el polo "individuo", es decir en el cerebro, la hipófisis actúa sobre los órganos genitales, frenando su desarrollo durante la niñez. Viceversa, el polo "especie" actúa sobre el conjunto de las funciones del cuerpo mediante sus hormonas masculinas o femeninas, determina la forma de nuestro cuerpo (caracteres sexuales secundarios)y actúa incluso sobre nuestro psiquismo. La interacción equilibrada de ambos polos es esencial.

El dinamismo de la especie, inmortal y motor de la evolución a través de las generaciones, se sitúa, por consiguiente, en la parte inferior de la columna vertebral. Este dinamismo cósmico, que lleva consigo todos los poderes latentes de la evolución futura de la especie y todo su pasado, dueño de su presente, es sin duda Kundalini. Este depósito de potencialidades de evolución personal y genética, por lo tanto de evolución de la especie, dormita en el seno de cada ser humano. Despertar este dinamismo es la ambición del pranayama llevado a sus límites.

Para la especie, el individuo es a la vez todo y nada; la especie, para existir, debe ser llevada por y manifestarse a través de los individuos: sin individuos no hay especies. Por otra parte, el individuo es desdeñable para la especie. Para la especie, inmortal (al menos tan inmortal como se puede ser en el plano de la manifestación terrestre, porque un día este planeta volverá a la nada de donde salió), la muerte de los individuos no sólo es un incidente sin importancia, sino que es la condición de su evolución. En efecto, porque los individuos son mortales la especie puede reemplazarlos por otros, y por consiguiente evolucionar. La muerte de los individuos hace posible la evolución, al asegurar la plasticidad de la Especie, y engendra así una situación paradójica, porque para sobrevivir, la especie dota a cada individuo de un deseo intenso de vida y de manifestación: es el instinto de vida, de supervivencia, de donde brota todos los otros instintos del hombre, o mejor dicho del individuo, porque esto se aplica a todas las especies. Por esto todos deseamos vivir el mayor tiempo posible, por esto la muerte espanta a cuantos no han comprendido su profundo sentido. Para evolucionar, la especie debe eliminar a los individuos después de cierto tiempo. ¡ de esta forma la especie conduce al suicidio a millones de individuos para poder sobrevivir ella misma!

Tomemos el caso de los turones. Estos pequeños roedores, parientes del ratón campestre, tienen un comportamiento muy extraño. Durante dos, tres y a veces cuatro años, no sucede nada de extraordinario. Viven en sus madrigueras, se alimentan y se reproducen- al igual que todos los roedores, esta especie tiene una enorme capacidad de "producción" de individuos-. Después, repentinamente, como por una señal de radio, abandonan sus madrigueras por millares. Igual que en una migración perfectamente organizada, se ponen en filas de varios centenares, y al igual que los pequeños arroyos hacen crecer los afluentes y éstos forman los ríos que finalmente desembocan en el mar, así centenares de miles de turones forman tropas innumerables que atraviesan por todas partes en su "Marcha hacia el Oeste". En esta marcha hacia el mar, atraviesan campos, bosques,

arroyos, ríos, incluso ciudades. Los más notable es que esto se produce simultáneamente en todos los individuos, incluso situados a grandes distancias. Llegan así al borde del mar, ¡ que tampoco los detiene! El mar se cubre de turones que nadan hacia el Oeste. No irán muy lejos. Muy pronto agotados, se hunden y se ahogan por millones. Sus cadáveres, arrojados por la marea, se acumulan en la orilla. Algunos sabios creen poder explicar este extraño comportamiento evocando la memoria atávica de la especie, que habría emigrado, en tiempos lejanos, hacia una tierra lejanos, hacia una tierra más acogedora situada al Oeste. De este modo se habría querido probar la deriva de los continentes. Por desdicha para los sostenedores de esta teoría, esta especie (lenning) sólo se formó en la era terciaria, y en esta época los continentes se encontraban prácticamente a la misma distancia que ahora, es decir, a millares de kilómetros. Los biólogos han aclarado el misterio: este suicidio colectivo y masivo sobreviene cuando el territorio, superpoblado, no permite ya la supervivencia de la especie. Amenazada de extinción total, prefiere sacrificar millones de individuos en provecho de un pequeño número que permanece en tierra firme, donde se reproduce, asegurando así la continuidad de la Especie.

La especie puede considerarse como un nivel de integración que engloba a los individuos y es capaz de acción sobre ellos. La especie no sería un mito, sino un dinamismo muy actual, presente en cada individuo y que lo sobrepasa continuamente. Pero otro elemento se agrega. La especie se encuentra polarizada en otro plano. Se manifiesta bajos dos aspectos complementarios, el aspecto Femenino Absoluto y el aspecto Masculino Absoluto, de los cuales cada individuo es un reflejo más o menos perfecto. Esta polarización es fundamental: todas las especies, excepto las unicelulares, son sexuadas, siendo el sexo uno de los aspectos cósmicos de la manifestación de la vida. El sexo impregna todo el individuo, embebe su cuerpo y su psiquismo y condiciona todo su comportamiento. Cuando Freud afirma que todo es libido, quiere decir que nuestro sexo nos impregna totalmente y condiciona nuestras relaciones con cualquier otro individuo de nuestra especie, o de otras especies, o incluso con objetos inanimados. El concepto “sexo” no se limita, como nos imaginamos muy frecuentemente, a las partes genitales. Es evidente que tenemos los órganos genitales de nuestro sexo, pero éste es mucho más que eso: es un modo de ser. La relación sexual no se limita, tampoco, al acto sexual. Tener relaciones sexuales es, para la mayor parte, sinónimo de acoplamiento. Grave confusión. Si Freud afirma que el recién nacido tiene relaciones sexuales con su madre, esto significa que el comportamiento del recién nacido está condicionado por su sexo. Un nene de sexo masculino actúa con su madre en forma diferente que con su padre, su hermano o su hermana. Exagerando, podríamos decir que tenemos relaciones sexuales con los objetos. Porque un varón conduce su coche en forma diferente a como lo hace su mujer. Si entendemos por “relaciones sexuales” cualquier comportamiento influido por el sexo del individuo, podríamos llegar hasta decir que tenemos relaciones sexuales con todos los hombres y todas las mujeres...De todos modos, queda en pie el hecho que es en los órganos del sexo donde se expresa la polarización al máximo.

Cuando el aspecto Femenino Absoluto, manifestado en un individuo de este sexo, se encuentra con el aspecto Masculino Absoluto en otro individuo, y de este encuentro brota una pareja, aun temporal, es un acontecimiento cósmico para la especie. Las células sexuales y los órganos que sirven para producirlas y perpetuarlas son, por consiguiente, el punto de encuentro de las energías polarizadas bajo forma femenina o masculina. La sexualidad es así el motor del individuo y el dinamismo básico de la especie en nosotros. El individuo y la especie encuentran, en el acto sexual, su perfeccionamiento. Trasponer la sexualidad al plano cósmico es la única forma de conferirle un carácter sagrado, en el sentido más absoluto del término.

Respecto a la sexualidad, la Humanidad oscila entre diversas posiciones: 1) el tabú, que desemboca en la represión a través de un puritanismo excesivo; 2) una sana sexualidad, que busca una satisfacción “normal” de una necesidad normal sin trabas morales rígidas, exactamente como para cualquier otra función corporal; 3) una “sublimación”, que sólo puede ser una situación excepcional; y $) una “cosmización”, que incluye la satisfacción “sana” al mismo tiempo que la sobrepasa. Esta última es la característica del yoga, y no la continencia, como algunos creen. Esta cosmización es la base de las prácticas secretas del tantrismo- tal vez la forma más antigua del yoga

autóctono de la India antigua; el yoga actual habría nacido de una interacción de las concepciones llevadas por los conquistadores arios y las que habían adquirido, tal vez desde tiempos prehistóricos, los autóctonos dravidianos en forma especial-. Ha-Tha Yoga, el yoga del Sol (HA) y de la luna (THA): el yoga de la polarización masculina y femenina; el Yoga de la polarización de Ida y de Pingala, el Yoga de la polarización "Especie-Individuo". Por esto el tantrismo incluye prácticas rituales sexuales: sería vano negarlo. La finalidad era sacralizar toda la sexualidad. Por lo demás,¿es por casualidad que la base de la columna vertebral se llama "sacrum"? Volveremos sobre esto cuando hablemos de los chakras.

La activación del polo "especie" es uno de los elementos esenciales del pranayama, puesto que obtenemos nuestra vida del dinamismo mismo de la Especie. La práctica de Mula Bandha y de Asvini Mudra tiene por finalidad el control del polo especie y la creación de una corriente entre este polo sagrado y el polo individuo, situado en el cerebro, el Loto de los Mil Pétalos, el chakra superior (tomado en sentido individual). Cuando las fuerzas de la especie ascienden a través de la columna vertebral para unirse a los poderes del individuo, también este encuentro es un acontecimiento cósmico. El dinamismo de la Especie, el mismo que ha provocado y controlado la evolución de la raza humana a lo largo de millones de años, está encerrado en nosotros. Es muy activo hasta la edad adulta, y luego se adormece, se hace latente: es Kundalini. Por eso a Kundalini se le representa en forma de Serpiente, que simboliza la fuerza de la especie, y esta serpiente se enrolla tres veces y media alrededor del "linga", el signo de Shiva, el falo sagrado, encerrado en un triángulo con la punta hacia abajo, que simboliza el sexo femenino. Así, pues Kundalini no es la sexualidad, ni el encuentro de los sexos: si así fuera, les habría bastado a los yoguis con representar el linga en un triángulo con un extremo hacia abajo, sin más. Kundalini está ligado a la sexualidad, se expresa a través de ella, pero no es la sexualidad.

Por lo demás, toda la mitología hindú no es, al fin de cuentaas, sino la representación simbólica de las fuerzas cósmicas. Shiva es el principio cósmico masculino. Shakti es su complemento polar femenino. De su unión nacen las especies. Shakti es la naturaleza primordial.

Volviendo al polo "especie" e "individuo" en nosotros, mediante el control consciente de la región del perineo- especialmente por Mula Bandha y Asvini Mudra- , el individuo puede movilizar y despertar las fuerzas latentes de la especie y utilizarlas "creadoramente " en él como factor de evolución individual. A menudo los adeptos del yoga se imaginan, por las descripciones que encuentran en algunas obras, que el despertar de Kundalini es tan súbito y explosivo como una reacción en cadena atómica, y que se hace sin transición. Sin duda tienen razón, en el sentido que Kundalini puede despertarse en forma espectacular y trasmutar todo el ser humano. Pero este despertar no puede realizarse sino al precio de años de esfuerzo, mediante el conocimiento y puesta en acción de técnicas muy secretas, aplicadas bajo la vigilancia personal y continua de un Gurú. Estos casos son rarísimos y no estoy seguro de haber tenido conocimiento de un caso auténtico en nuestra época. Por el contrario, perfectamente puede realizarse una cierta intensificación de la corriente normal entre la especie y el individuo. Mientras que el despertar total de la Kundalini puede ser muy peligroso (no se asuste: no es posible que se produzca "accidentalmente" mediante la prácticas descritas en ésta o en otras obras), su despertar parcial y progresivo no ofrece peligro, porque es controlable por el que aplica las técnicas del yoga. ¡ No hay que temer ni explosiones ni cortocircuitos!

El que practica el pranayama en unión con las bandas, no sólo asegura el control de las energías pránicas que penetran en él, se hace capaz de acumularlas y dirigirlas a voluntad, sino que puede aun beneficiarse con el dinamismo vital de base, representado en él por el polo genital, y desarrollar su "creatividad" real

La práctica del pranayama es inseparable de la de las mudras y Bandas. Cuando el pranayama trae consigo inconvenientes para la salud física o psíquica, por lo general es, o bien porque el adepto aplica el pranayama sin someterse a la disciplina de los asanas, o bien porque practica sobre la base de indicaciones teóricas y fragmentarias espigadas en sus lecturas, y especialmente sin integrar las mudras y las bandas al ejercicio de pranayama. Las mudras y la bandas sirven para controlar y guiar las fuerzas pránicas y psíquicas absorbidas, engendradas o puestas en circulación por el pranayama. Practicar el pranayama sin bandas es tan desastroso como conectar la corriente eléctrica en un circuito desprovisto de transformadores y fusibles: cortocircuitos locales, que no ofrecerían ningún peligro si la red estuviese protegida normalmente por fusibles, pondrían toda la red en cortocircuito y causarían daños incalculables. Adeptos bien intencionados pero mal informados, crean así cortocircuitos pránicos en su organismos.

Jalandhara Bandha lo conocemos bien, así como Uddiyana Bandha.

Vamos ahora a agregar a nuestra panoplia dos ejercicios que presentan tantos puntos comunes que es necesario estudiarlos en conjunto: se trata de Asvini Mudra y de Mula Bandha.

Para comprender la importancia y la función de Mula Bandha y de Asvini Mudra, como también para utilizarlas a sabiendas, se hace indispensable una breve incursión por lo dominios de la anatomía y de la fisiología. Tranquilícese, que no entraremos en detalles anatómicos demasiado complicados. Sabemos que en el pranayama el yogui manipula las presiones y las depresiones en el tronco, tanto en la región torácica (encima del diafragma) como en la abdominal.

En las respiraciones del pranayama con control de la cintura abdominal, sabemos que se produce una lucha entre la musculatura que hace descender la cúpula diafragmática y empuja los órganos hacia abajo y adelante, por una parte, y los músculos abdominales por otra parte, controlados y contraídos, que en vez de ceder blandamente, resisten a esta presión. Se produce así un aumento de la presión intraabdominal, con todas las felices repercusiones que brotan de aquí.

Comparemos el abdomen a una marmita. Por encima, la tapa (móvil) es la cúpula del diafragma; lasa paredes laterales la constituyen la cintura abdominal, los músculos laterales y de la espalda, y la columna vertebral; el fondo lo constituye la pelvis. Examine una representación de la pelvis, y verá cómo el fondo de este cuenco óseo está... ¡ perforado! Está obturado por diversos músculos y ligamentos importantes, cuyo conjunto constituye el piso pelviano.

Imagínese la marmita bien llena- y lo está con todos los órganos abdominales-. Si, con ayuda de la tapa, presiona sobre el contenido, la presión se repartirá en todas las direcciones, es decir, horizontalmente y hacia el fondo de la marmita. En la línea horizontal, la presión está sólidamente contenida por los músculos abdominales controlados. Respecto a la presión que se realiza sobre el fondo de la marmita, por el lado de los huesos de la pelvis, ningún peligro, pueden resistir a cualquier presión fisiológica.

Pero, ya hemos visto que el fondo de la pelvis estaba constituido parcialmente por el suelo pelviano: si ésta está blanco y relajado, va a sufrir pasivamente la presión que viene de arriba. Por lo tanto, también hay que controlarlo, o, en otras palabras, contraerlo y fortificarlo. La contracción del suelo pelviano la asegura Mula Bandha y Asvini Mudra.

¿ Cómo está compuesto el suelo pelviano?

Principalmente por los músculos elevadores del ano (Levatores Ani) y los del cóccix (Coccygei). Este piso cierra enteramente el “hoyo” inferior de la pelvis y se aferra sólidamente desde la sínfisis del pubis hasta el cóccix y el sacro. Es una especie de hamaca

Muscular tendida entre los diversos huesos de la pelvis. Esta hamaca muscular está, a su vez, perforada por aberturas que dejan paso a los órganos genitales y el ano, que son otros tantos puntos débiles.

Para asegurar la solidez del conjunto, si consideramos que los músculos forman el tejido de la hamaca, existe una red constituida por una capa fibrosa muy resistente. Mula Bandha y Asvini Mudra, al contraer estos músculos permiten que la hamaca resista el aumento de presión de los órganos, sobrevenida por el empuje de arriba hacia abajo del diafragma. En realidad, todo es bastante más complicado: en esta región hay una multitud de músculos muy importantes, así como centros nerviosos vitales; pero lo anterior basta para nuestro propósito.

ASVINI MUDRA

Vamos a estudiar sucesivamente- y a practicar- Asvini Mudra, la manipulación del esfínter anal y la contracción de la musculatura del piso pelviano, que constituye el elemento central de Mula Bandha. Asvini Mudra provoca una toma de conciencia de esta región, fortifica los músculos comprometidos y permite practicar en seguida Mula Bandha sin la menor dificultad.

ETIMOLOGÍA

Literalmente, “Asvini” significa “yegua”, en sánscrito.¿ Por qué se llama a esta Mudra de la Yegua”? El motivo es muy simple. Después de haber expulsado sus excrementos, la yegua dilata y contrae varias veces el ano: Asvini Mudra imita este gesto y hace trabajar el esfínter anal.

A lo largo de cada día, este esfínter cierra el orificio inferior del tubo digestivo: el ano. Como todos los esfínteres, este músculo circular permanece permanentemente contraído, y sólo se relaja para abrir el orificio a fin de permitir la evacuación de las materias fecales. Estas son las dos situaciones normales, habituales y diarias del esfínter anal (excepto para los que sufren de estreñimiento...).

El esfínter anal y la musculatura que lo rodea pueden encontrarse también en otras dos situaciones , menos habituales, pero también normales. Supongamos que en el momento en que la naturaleza nos invita a evacuar, circunstancias exteriores nos lo impiden: es posible resistir a la necesidad. El nene no es capaz, porque carece aún de control consciente de ese músculo, y ensucia sus pañales. Lo que no puede el nene, usted sí lo puede. Mientras más urgente sea la necesidad, más firme y voluntariamente deberá contraer el esfínter anal y toda la región vecina del perineo. En términos yóguicos, esta contracción se llama “Acuncana”.

¡ También se produce la situación contraria!

Espero que no esté usted constreñido. Si practica regularmente asanas y si su alimentación es correcta, no sufrirá esta molestia. Imagínese una persona que sufre de estreñimiento y que va al escusado, esperando en vano el acontecimiento deseado; procura ayudar a la naturaleza “empujando”. El esfínter se abre, pero sin éxito. El ano sobresale del perineo. Esto se llama “prakashana”. Asvini Mudra es la combinación de Acuncana y de Prakashana, que se suceden. Primero está la contracción muy fuerte del esfínter anal y del músculo elevador del ano. Hay, pues, que comprimir el ano y atraerlo muscularmente hacia arriba. Luego lo contrario: empujar el ano hacia abajo relajando el esfínter.

Asvini Mudra no es más que la repetición de este proceso en serie ininterrumpida.

Ritmo: 3 segundos de contracción y luego 3 segundos de relajación

Series: comenzar por series de 5, y luego aumentar progresivamente el número.

POSICIÓN

Excepcionalmente describimos la posición después de la descripción técnica del ejercicio. De hecho, Asvini Mudra puede practicarse en cualquier posición. Sin embargo, para el aprendizaje y para practicar Asvini en cuanto ejercicio separado, se recomiendan algunas actitudes.

En decúbito dorsal:

Tenderse de espaldas.
Doblar las rodillas hasta que la parte inferior de la espalda se apoye bien en el suelo.
Separar los pies unos 30 centímetros.
En esta posición, es mucho más fácil hacer trabajar el esfínter anal, porque se puede relajar muy fácilmente la cintura abdominal. Practicar durante cinco minutos. Relajarse después.

Combinada con asanas:

Asvini Mudra se practica también en Sarvangasana.
Tomar la posición clásica de Sarvangasana, doblar luego ligeramente las piernas separando las rodillas.
Asvini es particularmente útil a los que sufren de flatulencias.
Otra variante: en Shirshasana. Tomar la posición clásica, separar enseguida las rodillas y dejar que los pies desciendan hacia atrás, pero sin que lleguen hasta crear una tirantez en la musculatura dorsal a lo largo de la columna vertebral.

VATAYASANA o PAVANAMUKTASANA. Una posición particularmente favorable para practicar Asvini Mudra: Pravanamuktasana, que significa literalmente “la postura que libera los vientos”. Perdón, pero es así. Tendido de espaldas, doblar ambas rodillas y abrazarlas para atraerlas hacia el pecho. En esta forma los muslos comprimen el abdomen y su contenido. Practicar Asvini Mudra en esta posición. Si hubiese gases en el intestino, no dude del resultado: es infalible. Pavanamuktasana es la postura final de VATAYASANA.

La respiración

Asvini Mudra se practica preferentemente en sincronización con la respiración. Sabemos que Asvini Mudra se combina muy bien con uno de los principales ejercicios de pranayama con retención del aliento, el Pranayama Cuadrado (cf. Cap. 21, página 182 y siguiente)
Asvini Mudra se practica igualmente de la siguiente forma:
Inspiración (Puraka): esfínter relajado.
Kumbhaka (retención con los pulmones llenos): dilatar el esfínter.
Rechaka (espiración): esfínter relajado.
Kumbhaka (retención con los pulmones vacíos): contracción del esfínter.
Practicar así durante diez respiraciones.
Después de un tiempo de reposo, volver a comenzar el mismo ciclo invirtiendo la práctica durante las retenciones:
Kumbhaka con los pulmones llenos: contraer el esfínter;
Kumbhaka con los pulmones vacíos: dilatar el esfínter.

EFECTOS HIGIÉNICOS

Asvini Mudra es el ejercicio ideal para fortificar el piso pelviano. Al fortificar la musculatura de esta región y ponerla bajo el control de la voluntad, se evitan la ptosis (relajaciones por prolapsos) del recto, del útero, de la vagina, de la vejiga. La contracción y dilatación sucesivas del esfínter previenen las desagradables hemorroides. Las venas del ano reciben una favorable influencia y se descongestionan.
Para la futura mamá, este ejercicio es de particular importancia, porque actúa sobre el conjunto del sistema genital. Un suelo pelviano a la vez flexible y fuerte es muy favorable para el parto. Si las mamás jóvenes practicasen asiduamente. Asvini Mudra, los partos serían mucho menos

dificultosos. Asvini constituye un complemento muy útil para las técnicas habituales del parto sin dolor.

La acción de Asvini Mudra (y de Mula Bandha) sobre la región pelviana de parasimpático es de tal índole, que se combate eficazmente el estreñimiento mediante estos dos ejercicios. Pero su acción no se limita a la acción sobre el sistema nervioso autónomo que regula los movimientos de evacuación del colon y del recto (peristaltismo de la parte terminal del tubo digestivo), sino que se extiende a los músculos que colaboran en la expulsión de las materias fecales.

Muchos otros fenómenos se producen durante la práctica de Asvini Mudra, pero volveremos sobre ellos en detalle cuando estudiemos Mula Bandha.

Sean cuales fueren las consideraciones filosóficas u otras que se puedan ligar a los polos “especie” e “individuo” en el ser humano, los beneficios puramente fisiológicos que procura Mula Bandha se explican anatómicamente y bastan para justificar su práctica en el pranayama. Por este motivo, antes de abordar su estudio práctico, haremos una nueva incursión en el dominio de la anatomía y de la fisiología.

Nuestro sistema nervioso está bajo el mando, por una parte, del sistema nervioso de la vida consciente y voluntaria, y por otra, del sistema nervioso autónomo, que frena o acelera, según los casos, el funcionamiento de las vísceras.

Este sistema nervioso, calificado de autónomo por suponérsele enteramente independiente del sistema nervioso voluntario, se subdivide a su vez en dos ramas.

1) el simpático, que corre a lo largo de la columna vertebral, desde las vértebras dorsales hasta lasa dos primeras vértebras lumbares, e inerva en forma especial el corazón, cuyos latidos acelera. Tiene también bajo su mando el tubo digestivo y sus glándulas anexas.

2) el parasimpático, o nervio vago, que parte del bulbo cefalorraquídeo, en la base del cerebro, e inerva prácticamente los mismos órganos. Simpático y parasimpático son antagónicos. El vago frena los latidos del corazón, haciéndolo latir lenta y poderosamente. De este modo, mediante acelerador o freno, el organismo visceral reacciona y se adapta a las circunstancias con infinita sensibilidad.

Todo esto es muy conocido y ya hemos hablado anteriormente de ello. Pero este cuadro es incompleto. Hay un gran “olvido”: el parasimpático pelviano.

IMPORTANCIA DEL PARASIMPÁTICO PELVIANO

Podríamos comparar al ser humano con una planta que hunde sus raíces en la pelvis, o más exactamente en el sacro, de donde se levanta su fuste largo y flexible, la columna vertebral. En la cima se abre como una flor el cerebro iluminado por la conciencia individual. Mula Bandha es la contracción de la raíz, de la base, y se pronuncia “Mula Bandha”. El sacro constituye la base de todo el edificio esquelético. También es, como lo hemos visto, la sede del polo “especie”, en tanto que el polo “individuo” se encuentra en el extremo opuesto, el cráneo. El sacro es infinitamente más que un “gran hueso” triangular. Está formado por cinco vértebras sacarles que se han soldado. A través de las aberturas que han quedado, permite el paso a los nervios sacarles, cuya importancia no puede sobrestimarse. Las fibras nerviosas que emergen de estas aberturas se reúnen, al modo de finos conductos eléctricos, en un “cable” más grueso (el nervio pelviano) que atraviesa un transformador de corriente (el plexo pelviano), desde donde envía “corriente nerviosa” hacia todos los órganos pelvianos, mediante hilos conductores (nervios). Algunos de estos hilos motores unen el colón descendente, el recto, el ano y la vejiga (¡Apana!). Otros hilos (fibras vasodilatadores) se dirigen hacia los órganos citados y también hacia el pene (clítoris y vulva en la mujer), como también hacia la musculatura de los órganos genitales externos. De este modo el parasimpático pelviano controla funciones estratégicas. Examine atentamente, si lo tiene a bien, el esquema de enfrente; es particularmente notable en cuanto a la importancia del simpático pelviano. Podrá comprender entonces mucho mejor lo que se produce en el pranayama. Al retener el aliento, el parasimpático es excitado en su origen, en el bulbo raquídeo. Hemos estudiado sus repercusiones (cf. Kumbhaka, el reflejo de inmersión, etc). Esta excitación se propaga progresivamente a todo el sistema parasimpático y aumenta las funciones constructivas (anabólicas) del cuerpo. Sin embargo,

la región sacral, pelviana, del parasimpático, escapa casi por completo a este estímulo, y esto es precisamente lo que hay que evitar. Se debe estimular todo el sistema, porque un estímulo limitado a su parte originaria, la base del cerebro, corre el peligro de producir un desequilibrio.

¿Cómo extender el estímulo a la región sacral y pelviana del sistema parasimpático? Por la práctica de Asvini Mudra y de Mula Bandha, que son complementarias. Ambas tienen que ver con la misma región del cuerpo y tienen repercusiones pránicas muy semejantes. Lo que se aplica a una, desde el punto de vista de los mecanismos nerviosos, por ejemplo, puede extenderse a la otra. Ambas actúan especialmente sobre el chakra básico, Muladhara Chakra, que estudiaremos en detalle más adelante (cap. 38, pp. 293 y sigs).

Ya que estamos lanzados en la anatomía, citemos un párrafo traducido del libro del médico holandés, el Dr. Rama Polderman, yogaterapeuta2.

“Antes de cerrar esta lección de anatomía, debemos volver nuestra atención hacia la glándula coccígea de Luschaka (cuerpo de Luschaka), cuya función fisiológica y práctica es muy poco conocida. Se trata de una masa irregular de células localizadas en el ápice del cóccix. Del tamaño de un guisante, ovalada, está irrigada por capilares y dispone de fibras nerviosas autónomas. Se parece al “cuerpo carótida” situado en el cuello, cerca de la arteria carótida, que ejerce un influjo sobre la tensión arterial, la respiración y el sueño. El nervio que tiene bajo su mando el cuerpo carótido se llama “Vijnanadi” en yoga3. El cuerpo coccígeo cumple una función análoga. Durante la práctica de Mula Bandha, se estimulan las terminaciones nerviosas del “cuerpo coccígeo”. Mediante sus fibras nerviosas, el cuerpo coccígeo se encuentra unido directamente al ganglio impar, un centro nervioso autónomo. La fisiología occidental, hasta el presente, sólo han concedido una atención muy limitada a esta minúscula, pero importante estructura. El seno carótido ha gozado de estudios más a fondo y se ha demostrado ampliamente su significación fisiológica. Los yoguis conocían la función y utilidad de estos dos cuerpos desde hace siglo

TÉCNICA

Asvini Mudra constituye la preparación obligatoria a Mula Bandha. En efecto, en Asvini Mudra a la contracción sigue una dilatación, en tanto que en Mula Bandha la contracción del esfínter anal es a la vez más poderosa y más prolongada, lo que representa una dificultad suplementaria. En realidad, no es una dificultad, pero como el músculo elevador del ano y el esfínter anal son estructuras musculares que no son objeto de un entrenamiento sistemático, su fuerza de contracción aumenta mediante una práctica progresiva y regular.

Antes de llegar a las indicaciones prácticas precisas, retengamos los elementos esenciales de Mula Bandha:

contracción continua y simultánea del esfínter anal externo e interno;
contracción del músculo elevador del ano;
contracción del “suelo pelviano” cf Asvini Mudra;
contracción del bajo vientre para empujar las vísceras hacia el sacro;
Kumbhaka, es decir retención del aliento con los pulmones llenos.

Este elemento no es indispensable, porque a menudo Mula Bandha puede mantenerse durante un tiempo muy largo, que se extiende a varios pranayamas.

Si falta uno de los cuatro primeros elementos enumerados, se reduce la eficacia y corrección del ejercicio.

Pasemos ahora a la práctica.

Mula Bandha proporciona un control tan perfecto sobre esta parte vital del cuerpo que permite hacerlo a voluntad; el control llega a ser tan total que permite aspirar agua por el ano para expulsarla enseguida, evacuando así el contenido del colon y limpiando a fondo los intestinos (Basti). Las personas que no practican ningún método de limpieza no se percatan que el ano, el

recto y el colon nunca logran desembarazarse de los residuos de los excrementos, que deberían ser eliminados, constituyéndose así en el punto de partida de numerosas enfermedades que debilitan el cuerpo y envenenan la existencia4. Al comienzo la bandha se mantiene durante algunos segundos, pero este tiempo se alargará con el entrenamiento. Después hay que relajar completamente el músculo, es decir deshacer la bandha. Debe practicarse regularmente dos veces al día, en series de veinte contracciones. De este modo el adepto adquiere un dominio completo de esta parte del cuerpo y goza de espléndida salud. También hay que practicar esta bandha inmediatamente después de haber ido al escusado, a fin de expulsar los últimos residuos que de otro modo permanecerían en el colon. Debe procederse así:

Después de una profunda inspiración, retener el aliento y contraer el ano. Cuando no se pueda retener más el aire, espirar y relajar el esfínter. Repetir veinte veces, como se indicó más arriba.

Mula Bandha, fuera del escusado, puede practicarse con la ayuda de una silla. Siéntese al revés y a caballo en la silla, acercando el tronco lo más posible al respaldo, las piernas al lado de las patas de la silla y las manos en el respaldo. Para esto, el estómago debe estar vacío. Haga ahora lasa contracciones como se indicó más arriba. Un test muy sencillo permite determinar si se ha logrado el control del esfínter. Helo aquí:

Al inspirar, contraiga el esfínter y haga Mula Bandha. Mantenga la contracción mientras dure la retención del aliento, y cuando espire, trate de no relajar los músculos, es decir, mantenga la Bandha. Si el esfínter no esta perfectamente bajo su control, la bandha tenderá a descontraerse por sí misma.

Durante la ejecución de Mula Bandha, como también durante Asvini Mudra, el adepto debe contraer los DOS esfínteres que cierran el ano. No sólo el esfínter anal externo, que cierra la extremidad del tubo digestivo, como todos lo saben. Sino que es ESENCIAL recordar que el ano está provisto de un segundo anillo muscular, el esfínter interno, situado a unos 2 a 3 cm más arriba en el recto. HAY QUE CONTRAER AMBOS ESFÍNTERES. Por lo demás, es muy fácil darse cuenta que hay dos. Dirija su atención hacia el ano y contráigalo. Concéntrese luego ligeramente encima de este esfínter y contráigalo: en este momento percibirá una intensa contracción en toda la región anal y del perineo.

Sólo entonces es correcta Mula Badha, y muy raras son las obras que mencionan este detalle..., ¡tan raras que no conocemos ninguna! La importancia de la contracción del segundo esfínter brota del hecho que es justamente encima de este anillo donde se sitúa las terminaciones de ciertos nervios que tienen una acción sobre el colon, el abdomen y el diafragma, en suma, todos los órganos que entran en acción en el momento de la evacuación de las materias fecales. La eficacia de Mula Bandha depende de la contracción simultánea de ambos esfínteres.

Bandha Traya significa las tres Bandas.

En este ejercicio, las tres bandas se ejecutan simultáneamente. Así se obtienen los efectos máximos, porque se adicionan y completan mutuamente. Bandha Traya se efectúa por lo general con los pulmones vacíos.

Las tres Bandas se realizan en el siguiente orden:

Mula Bandha;

Uddiyana Bandha;

Jalandhara Bandha.

UDDIYANA BANDHA

Vamos a recordar brevemente Uddiyana Bandha, que ha sido descrita en "Aprendo Yoga", págs. 247 y ss. Uddiyan significa en sánscrito "volar". Mientras se practica esta bandha se siente que el estómago, en sentido literal, se eleva, "vuela" hacia lo alto. Esta bandha se practica en ayunas, siendo el momento más favorable por las mañanas después de la sesión de asanas. Inclínese ligeramente hacia delante, coloque las manos sobre los muslos, encima de las rodillas o hacia la ingle, y vacíe completamente los pulmones (el peso del tronco debe descansar en los brazos). Después, mediante una falsa inspiración, levante el diafragma, atraiga hacia la columna vertebral los intestinos, que son empujados hacia atrás; de este modo se retrae el vientre. Manténgase así durante algunos segundo, relaje en seguida la bandha e inspire de nuevo. Esta bandha es muy importante para el tubo digestivo; en cierta forma, Mula Bandha y Uddiyana Bandha se completan, porque los órganos interesados están en estrecha relación y perfectamente sincronizados. Deberíamos practicar paralelamente estas bandas. Después de haber aprendido a dominarlas por separado, hay que combinarlas en un solo ejercicio.

Los mejores resultados se obtienen combinando las tres bandas, es decir agregándoles la contracción yugular, Jalandhara Bandha, practicada con los pulmones vacíos. Eventualmente los neófitos pueden comenzar el aprendizaje con los pulmones llenos, porque es más fácil. Cuando los pulmones están llenos de aire, las costillas se levantan (lo que trae consigo la expansión del tórax) y el cuello desciende hasta que el mentón presiona sobre el cuerpo. Para practicar estas bandas es preferible escoger un lugar tranquilo, donde nadie venga a perturbar, porque la concentración desempeña aquí un papel capital. Cuando se trabajan las bandas por separado , SIEMPRE HAY QUE concentrarse sobre los músculos que se contraen, en tanto que si se combinan las tres bandas, hay que concentrarse primero sobre Mula Bandha, después sobre Uddiyana Bandha, y luego sobre Jalandhara Bandha. Permenezca concentrado sobre las tres a la vez, y cuando las bandas se relajen (en sentido inverso: primero Jalandhara, después Uddiyana y luego Mula Bandha), concéntrese en cada bandha que se descontrae.

Para captar el sentido profundo del pranayama y sus dimensiones, que desbordan el marco puramente fisiológico y corporal, es indispensable haber simulado algunos conceptos fundamentales del pensamiento de la India. Quédese tranquilo el lector occidental; nada herirá sus concepciones filosóficas ni religiosas. Que nos perdone por utilizar un vocabulario sánscrito, porque estas palabras no tienen ningún correspondiente exacto en nuestras lenguas romanas o germánicas, aunque éstas deriven de la misma raíz sánscrita.

La concepción india de la estructura de un ser humano es muy elaboradora, pero nos esforzaremos por ser lo más "panorámicos" y abandonaremos los detalles a los especialistas..., o los reservaremos para un estudio posterior.

Desde hace muchos milenios, en efecto, los sabios y pensadores de la India se han interrogado: "¿Quién soy yo?","¿Qué soy yo?" A falta de verdad revelada, como en los Evangelios y el Antiguo Testamente, han buscado la respuesta en ellos mismos mediante la introspección y la observación. Penetrando lentamente en capas cada vez más profundas de su cuerpo y su psiquismo, se han acercado a su ser profundo. Han disecado e identificado los diversos constituyentes de su ser, y su empirismo milenario tiene un valor inestimable, no sólo desde el punto de vista teórico, sino también en vista de aplicaciones prácticas.

No intentaremos reconstruir, ni siquiera esbozar, el lento camino que los han conducido a elaborar su sistema psicobiológico que los han conducido a elaborar su sistema psicobiofísico; preferimos abordar inmediatamente los grandes temas.

Según los pensadores y rishis de la India, el ser humano se compone de estratificaciones, que van desde la forma de ser más sutil hasta la manifestación más densa, el cuerpo visible.

Cada estratificación se denomina una "cosa", término que por facilidad mnemotécnica estaríamos tentados de traducir por "capa", estrato ("couche" en francés), si esta palabra no implicaría la idea de separación de diversos constituyentes, idea extraña al pensamiento de la India, que considera al ser humano como un todo inseparable e indisociable.

Reflexionemos un instante, por favor. En cuanto ser humano disponemos "primero" de un cuerpo material, visible, ponderable, constituido por moléculas y átomos identificables.

Pero a diferencia de las moléculas y átomos del Universo inorgánico, estas particulas materiales están estructuradas en una forma corporal animada ella misma por una misteriosa energía vital, que las sustrae, hasta la muerte, a la entropía. Percibimos, amamos, pensamos, sufrimos, caminamos, comemos, pero sobre todo... cambiamos. Recordemos una vez más que nunca somos exactamente dos veces idénticos a nosotros mismos, ni desde el punto de vista mental. Y este conjunto dice: "Yo".

Veamos cómo conciben los indios este complejo biofísico. Por cierto, se trata de un "individuo", de un centro de vida separado al menos en apariencia, de los otros "individuos" de la misma especie o de otra. Pero ¿dónde está la fuente? Para los pensadores indios, los estratos más densos se originan en las estratificaciones más sutiles, siendo éstas causales en relación a las otras. El pensamiento indio camina en cierto modo a la inversa de nuestra ciencia: mira a través del lente por el otro extremo. Así, para nuestra ciencia occidental, la conciencia se localiza indudablemente en el cerebro; se la considera un epifenómeno de la actividad cortical. Para los yoguis y los pensadores indios, al contrario, nuestro cerebro no es más que el instrumento de nuestro psiquismo y se encontraría en nuestra mente, más bien que a la inversa. ¡Para el pensador indio, el psiquismo es quien fabrica y utiliza el cerebro! ¡ Y el cerebro está en el psiquismo! ¿Absurdo? ¿Paradójico? Tal vez. Pero antes de pronunciarnos, pensemos que para el salvaje que se encontrara por primera vez ante una radio, no habría ninguna duda que " lo que habla" se encuentra realmente "en" el aparato. Para nosotros, el aparato de radio se encuentra en la onda, no siendo el aparato más que el instrumento de manifestación de la onda.

Para los pensadores indios, nuestro estrato causal, nuestra “cosa” más profunda, fuente de todas las demás, es Anandamaya Kosha.

ANANDAMAYA KOSHA

Anandamaya Kosha, causa de las demás cosas, se caracteriza por la felicidad (ananda) absoluta que aureola a Jivatman. “Jivatman” está compuesto por “Jiva”, que significa “hombre” en sánscrito , y “atman”, que correspondería bastante bien al concepto de “alma”. “Jivatman” es el alma del hombre, es nuestra esencia misma. Es el Sí, con mayúscula, del ser humano, Jivatman es el Espectador profundo y al Arquetecto oculto de todas las demás estratificaciones. Su naturaleza es la conciencia pura, concepto que escapa a nuestro pensamiento occidental. Anandamaya Kosha está fuera del tiempo y más allá del espacio. Jivatman está situado más allá de las contingencias y de los pares de opuestos.

Para el pensamiento indio, el hombre no es un cuerpo y un alma: es un alma que se ha fabricado un cuerpo, lo que no está en oposición con el pensamiento cristiano. La única diferencia fundamental reside en que, para el pensamiento cristiano, el alma sólo tiene contacto una vez con la materia, una sola encarnación. Para el pensamiento indio, el alma es cogida en la ronda eterna de sucesivos nacimientos y muertes y cada vez vuelve a tomar contacto con la materia al disolverse en la muerte sus instrumentos corporales. El lector podrá objetarme que esta “única diferencia” es de monta. De acuerdo, pero si nos atenemos a la estructura de un individuo bien determinado, a una encarnación, no es mucho lo que esto cambia desde el punto de vista estructural. Podemos, pues, “olvidar” esta diferencia de concepción... A partir de este centro dinámico van a materializarse los sucesivos estratos. Este estrato causal, al situarse fuera de lo manifiesto, no podrá nunca ser objeto de “ciencia”. Nuestra psicología no habla de él.

VIJNANAMAYA KOSHA

En su proceso dinámico de materialización, Jivatman, o el alma, crea para sí primero un centro individual y experimenta una primera densificación: “Vijnanamaya Kosha”.

Esta Kosha se estructura en torno al concepto “Ahamkara”, que significa “El sentido del ego”. Es el “Si”(con mayúscula) de la psicología moderna. Es la facultad misteriosa que me hace tomar conciencia que “yo” soy un individuo, un centro de conciencia separado de los demás. Es el principio de la individualización. El “yo” es el centro de referencia al cual se refieren todas las experiencias de la vida, como los rayos de una rueda se refiere al eje. Al nacer, yo era muy diferente, física y mentalmente, de lo que “yo” soy ahora. Y dentro de algunos años “yo” seré también muy diferente. Y, sin embargo, “yo” estaré presente. Este sentido profundo de la individualización, este centro permanente de referencia es el pivote en torno del cual se organiza Vijnanamaya Kosha- que se podría traducir en forma bastante aproximativa por el intelecto, la razón-. “(YO) pienso, luego (“YO) existo”, se sitúa en el Vijnanamaya Kosha. También en este nivel se encuentra la conciencia, entendiendo por esto lo que no da el sentido del bien y del mal, es decir, la conciencia moral. Y también se localiza aquí la razón (Buddhi).

MANOMAYA KOSHA

Vijnanamaya Kosha y Manomaya Kosha se solapan e interpenetran. Manomaya Kosha es toda la actividad psíquica no incluida en el concepto “Vijnanamaya Kosha”. Encierra todos nuestros instrumentos psíquicos de percepción del mundo exterior. Constituye nuestro psiquismo (es decir, el que estudia la psicología moderna), que evoluciona paralelamente al cuerpo. Incluye nuestros instintos, heredados de nuestros antecesores, y todos los condicionamientos individuales adquiridos desde nuestro nacimiento. Comprende nuestros “complejos”, nuestras sensaciones conscientes y nuestros inconsciente individual. Es este estrato el que pretende alcanzar el psicoanalista. Incluye también todos los contenidos de nuestra memoria, acumulados desde nuestro nacimiento. Cuando

"yo" sueño, estoy consciente y mi memoria funciona, puesto que al despertarme puedo recordar el contenido de mis sueños. "Yo" puedo experimentar sentimientos mientras sueño, estar asustado o alegre según la naturaleza del sueño. Todo lo que participa en ese sueño, es decir, mi inconsciencia, mi facultad de crear imágenes mentales, todo cuanto condiciona el contenido de mis sueños (mis pulsiones inconscientes, mis recuerdos, mis deseos reprimidos, etc.) forma parte de Manomaya Kosha. Cuando "yo" sueño, mi intelecto no funciona, ni tampoco mi razón. "Yo" puedo soñar que vuelo como un pájaro, sin extrañarme de ello. Porque ni mi razón ni mi intelecto (Vijnanamaya Kosha) funcionan durante el sueño. Manomaya Kosha comprende también mis instrumentos psíquicos de acción. "Yo" quiero expresarme, actuar en el mundo exterior. Detrás de mi cuerpo que se mueve, está lo que anima, una mente con sus motivaciones profundas.

Vijnanamaya Kosha y Manomaya Kosha pueden considerarse, para mayor facilidad, como el "estrato psíquico". Constituyen lo que los ocultistas llaman el "cuerpo astral", expresión ambigua que no nos gusta utilizar.

En tanto que la kosha causal (Anandamaya Kosha) se sitúa fuera del tiempo y del espacio (el alma es inmortal), el cuerpo psíquico tiene una sola dimensión. No es espacial, sino temporal. Mientras "yo" duermo, mi sueño no ocupa X metros cúbicos. Pero el sueño se sitúa, sin embargo, en el tiempo, puesto que un encefalograma puede decirme al instante, mediante la observación del trazado encefalográfico, en qué momento comenzó y en cual terminó el sueño. Entre paréntesis, el "tiempo" del sueño es muy diferente del "tiempo" del reloj. Un sueño que según el reloj dura muy poco, puede darme la impresión de ocupar muchas horas. Nuestros sentimientos tampoco ocupan lugar, no tienen volumen ni peso. ¿Cuántos gramos pesa una cólera? Cuestión Absurda, evidentemente. Por lo demás, por ser nuestro psiquismo unidimensional, puede reunir en una misma percepción global "sensaciones" producidas en diversas partes de la corteza cerebral correspondiente a los "centros" de percepción.

PRANAMAYA KOSHA Y ANNAMAYA KOSHA

Pensemos en movernos, e inmediatamente nuestros músculos y tendones se anima. Es muy natural, sin duda, pero ¡ cuán misterioso para la reflexión! ¿Cómo puede el pensamiento, inasible, poner en movimiento esas partículas materiales? Es lo que vamos a ver.

Examinemos primero la capa más densa, el estrato corporal, Annamaya Cosa.

El análisis de un cuerpo humano nos enseña que se compone aproximadamente de 65% de oxigeno, 18% de carbono, 10% de hidrógeno, 3% de nitrógeno, 2% de calcio, 1% de fósforo. Lo que representa un 99% aproximadamente. El 1% restante se reparte entre 23 elementos, que van desde el hierro al titanio, pasando por el cobalto, el níquel y el molibdeno. Estos son los constituyentes de nuestro cuerpo. ¿De dónde provienen? De nuestros alimentos, por cierto, incluyendo en éstos a los sólidos, líquidos y gaseosos (aire). Por definición, estos elementos materiales son inertes. Lo que les da movimiento, son las energías que los agrupan y los animan. El conjunto de esas energías (pranas) constituye PRANAMAYA KOSHA (cuidado: no "pranayama"), nuestro cuerpo pránico sutil, pero todavía material. Son todas las energías eléctricas, magnéticas y otras que están en acción en nuestro cuerpo y le dan la apariencia de la vida. El estrato material (Annamaya Cosa) está recorrida por corrientes eléctricas energéticas que siguen líneas de fuerza y conductores materiales: encontramos aquí los nadis.

Annamaya Cosa, por ser la más densa, es a menudo menospreciada: error que Occidente ha cometido durante siglos. Y, sin embargo, Annamaya Kosha, el cuerpo molecular, es la única Kosha en que se encuentran todas las demás. Es la escena sagrada en la cual se desarrolla el drama cósmico que representa una existencia humana. Sin ella sería imposible la manifestación humana en el plano terrestre. Condicional el aspecto y la perfección de la manifestación del hombre en su totalidad. Está penetrada, impregnada de psiquismo (del cual es la expresión). La finalidad del yoga es perfeccionarla al máximo y espiritualizarla. Pero por sí misma estas dos capas son inertes. Son cuatridrimensionales. Existen en el tiempo y el espacio y se disuelven enteramente en la muerte para retornar inmediatamente al mundo psíquico. El verdadero motor que está detrás de los

movimientos de Annamaya Kosha (el estrato formado por la alimentación) y Pranayama (el estrato energético) es el psiquismo (Manomaya Kosha y Vijnanamaya Kosha). El lugar en que estas energías psíquicas actúan sobre las capas inferiores y entran en contacto con ellas son los “chakras”, que vamos a estudiar.

LOS CHAKRAS

La comparación que establecimos más arriba con el aparato de radio, nos permite además captar por analogía una noción muy importante en materia de pranayama: la de la trasnposición de una actividad que se desarrolla en un plano determinado del ser en manifestación en otro plano. Las ondas de radio (o de televisión) corresponden a una cierta activación del campo electromagnético. Al actuar sobre una estructura determinada (el aparato receptor) mediante otro tipo de energía (la corriente eléctrica en el receptor), la “vibración” sutil del campo electromagnético se exterioriza en la forma de vibraciones “groseras” del aire ambiente, vibraciones perceptibles a la oreja humana. Y sin embargo estas diversas actividades se superponen en el espacio: las ondas de radio inaudibles ocupan todo el volumen de la pieza donde las escucho en forma de ondas sonoras. Notemos que la vibración del campo electromagnético se ha convertido en vibración del aire sin dejar de ser vibración del campo electromagnético. Y las dos vibraciones se superponen en el espacio. Igualmente, el dinamismo psíquico desemboca en el plano manifiesto (actos del cuerpo) por intermedio de los chakras y del cuerpo pránico.

El proceso es reversible. Una vibración del aire (la voz de un locutor), captada por el micrófono, transformada por el aparato emisor, pasa al plano de las ondas de radio. Las diversas koshas son, pues, otros tanto “planos de existencia” del ser humano; se entremezclan. Ha aquí un ejemplo de “transformación” de energía psíquica en movimiento corporal.

Un hombre insulta a otro. En el psiquismo del ofendido, la cólera (una sola dimensión: el tiempo) aumenta. Actúa sobre ciertos centros de energía cerebrales y nerviosos (chakras) que ponen en marcha una serie de reacciones pránicas (el rostro se vuelve “rojo” de cólera, porque afluye sangre a él). Los puños se apretan. Si la cólera sube un poco más de intensidad, se van a las manos: los nadis han ordenado los movimientos de las moléculas y átomos del ofendido.

El yogui es un hombre capaz de pasar conscientemente de un plano al otro, o mejor, de controlar mediante la voluntad y la conciencia todos estos procesos, y de aumentar o disminuir su intensidad a voluntad. Esto es lo que se llama el dominio del cuerpo y del espíritu, esencia del yoga. El yogui puede también hacer cesar la actividad de todos los planos (cosas) y replegarse en el Anandamaya Kosha, el Espectador profundo, o mejor, dejar que el Espectador profundo se libere de todo lo que no es su esencia. Se sumerge así en la felicidad absoluta (Ananda). Es la experiencia suprema, el Samadhi. En este momento también el Espectador entra en contacto con todo el cosmos, y esto sin pasar por el intermediario que son los sentidos. Entonces se le revelan secretos que pueden en seguida modificar el funcionamiento de las cosas de materialización, es decir, todas las demás cosas. Por eso la tradición yóguica afirma: entra un hombre ordinario en Samadhi, sale de él un Sabio. Esta modificación de las cosas de materialización es, por lo demás, el índice de un Samadhi real: la simple cesación de la actividad (sin modificaciones) de las cosas, sin experiencia suprema, puede ser tomada de buena fe por un Samadhi.

Es conveniente que hagamos aquí un resumen de cuanto llevamos dicho y reconstituyamos rápidamente el conjunto, pero partiendo esta vez de los elementos más densos. Annamaya Kosha, compuesta de elementos materiales aportados por los alimentos, está penetrada, animada y controlada por Pranayama Kosha (el conjunto de las energías pránicas) que circula a lo largo de cientos de miles de nadis. Pranayama Kosha, a su vez, está gobernada y penetrada por Manomaya Kosha y Vijnanamaya Kosha (cuerpo psíquico), que le proporcionan el pensamiento consciente e inconsciente y el sentido del “yo”. Mi brazo material se levanta porque la energía pránica lo hace levantarse bajo el influjo de un pensamiento, de una volición. Sea cual fuere la motivación que me hace levantar el brazo, pertenece ella al universo psíquico.

Aquí intervienen los chakras, que con los nadis son uno de los temas más prolíficos de la literatura yóguica, sin que su naturaleza quede, a pesar de ello, muy precisada. Los chakras son los puntos de contactos privilegiados en los que el cuerpo psíquico se integra con el cuerpo energético (Pranamaya Kosha). Los chakras son centros energéticos sutiles, donde el dinamismo psíquico, espiritual, entra en contacto con los elementos inertes (que son el cuerpo denso y el cuerpo pránico) y los controla. En los chakras las energías psíquicas cambian de plano de manifestación.

Para precisar mejor nuestro pensamiento, vamos a volver a la comparación con el receptor de radio.

El campo electromagnético de las ondas de radio vibra a una frecuencia dada, pero es inaudible al oído humano; para "materializarlo" necesitamos un intermediario, el receptor de radio. Aunque todo el receptor esté en contacto con la onda de radio y esté completamente rodeado por ella, la antena constituye un punto privilegiado por donde la onda "penetra" en el receptor. Este punto de contacto privilegiado sería un "chakra" del receptor. A partir de este chakra las ondas son encaminadas a lo largo de los circuitos (nadis) mediante la energía del receptor (prana) que proviene de las pilas o de la red. Finalmente el altoparlante "manifiesta" la onda. Así la onda pasa del plano sutil al plano "grosero". Lo mismo sucede con el ser humano. El cuerpo psíquico es la onda de radio, los chakras son los puntos por donde la energía penetra en el cuerpo pránico formando un torbellino (chakra: rueda torbellino, en sánscrito). En los chakras, los estratos psíquicos se encuentran con los estratos energéticos y densos y los controlan. Son a la vez centros de energía y de conciencia. En el hombre ordinario, chakras y nadis funcionan automáticamente, sin intervención del yo consciente y voluntario. En el yogui, la conciencia no sólo penetra en esos "torbellinos", sino que es capaz de aumentar la tensión de energía psíquica donde quiera, y esto tanto en el plano material como en el plano del espíritu. Por esto un verdadero yogui (¡excepcion!) es un ser "extraordinario", en el sentido más estricto. Los chakras están necesariamente en contacto con los nadis. Son como cabinas de alta tensión en una red eléctrica.

Los chakras psíquicos no existe sino durante la via, aunque tengan soportes materiales, corporales. Pueden estudiarse y describirse, sea como si fuesen determinadas estructuras anatómicas, sea como centros de percepción, según que se los perciba en el estrato psíquico o en el anatómico. Habría una interesante comparación por hacer entre la acupuntura y los chakras, y lamentamos no ser capaces de hacerla. Hemos visto que algunos nadis corresponden a los meridianos de la acupuntura. Los "puntos chinos", es decir los centros donde las acupunturas actúan sobre las energías que discurren por los meridianos, mediante la colocación de agujas de oro o de plata, son "chakras". Por esto hay millares de chakras en el cuerpo humano.

Pero al igual que para los nadis, aunque no sea indispensable lanzarse a un estudio complejo, es sin embargo esencial conocer los principales chakras. Desde aquí abarcamos el vasto panorama del pranayama, de la dinámica del aliento.

Los diversos ejercicios de pranayama modifican las condiciones de absorción del prana, de circulación a lo largo de los nadis, de acumulación y de reparto en y a través de los chakras; pero el elemento dinámico principal es la MENTE. Si los ejercicios de pranayama ser realizan sin concentración , no son más que ejercicios higiénicos. Con la ayuda de la concentración, permiten manifestar plenamente los recursos de nuestro dinamismo psíquico en el plano de la manifestación terrestre. El cuerpo pránico (Pranayama Kosha) es, pues, una estratificación privilegiada en nuestra estructura humana: por esto el yoga es impensable sin el pranayama. El control de los estratos superiores es imposible sin la integración y el control consciente de los estratos llamados "inferiores".Pero no nos imaginemos que estos estratos estén separados como las hojas de una cebolla: se interpenetran y su acción es reversible, sea del psiquismo hacia el mundo exterior, sea del mundo exterior denso hacia el universo psíquico sutil. Así el "yo" para de un "plano" a otro. El Espectador profundo es como el grano de arena en la ostra. El grano de arena es la causa oculta y olvidada de la perla, de la que constituye el centro. De este modo Jivatman crea instrumento para sí y se oculta en ellos. El alma crea un cuerpo para sí y lo anima. Lo que trasciende el tiempo y el espacio, y es por consiguiente inmortal en el hombre, es el Espectador profundo. Todo el resto no son más que sus instrumentos, su "cuerpo"(sobre entendido: psiquismo mental pránico y denso).

Así, descendiendo de un plano a otro, el Espectador entra en contacto con estractos cada vez más denso, sin llegar a ser él mismo temporal o espacial. Las onda de radio no deja de actuar en todo el campo electromagnético, incluso cuando entra en contacto con un receptor que la materializa. Aborda el plano de la manifestación, sin embargo, el de la onda electromagnética sutil e inaudible para el oído humano.

El pranayama podría definirse como el proceso psicofisiológico de activación de diversos chakras acompañado del despertar de la conciencia de esos centros energéticos.

Estrato causal

ANANDAMAYA KOSHA

Estratificación causal. Su naturaleza es ALEGRIA y FELICIDAD pura, más allá de las dualidades.

Su centro es Jivatman (alma humana), que es el Espectador- Arquitecto profundo

....

Cuerpo sutil o psíquico

VIJNANAMAYA KOSHA

Sede del ego (Ahamkara, principio de individualización en el hombre). Sus instrumentos son el Intelecto y Buddhi (razón, discriminación).

Esta estratificación puede actuar sobre Manomaya Kosha y contrarrestar, por ejemplo, las pulsiones inconscientes; además, puede inhibir o controlar los instintos.

Es el centro permanente de referencia. Cuando el ser humano dice: "Pienso que pienso", es una acción reflexiva debida a Vijanana Maya Kosha.

....

MANOMAYA KOSHA

Es el psiquismo en general, es decir los mecanismos de conciencia de vigilia, y el inconsciente que estudia la psicología occidental con sus pulsiones, instintos y complejos.

Abarca los instrumentos sutiles de percepción y de acción.

Abarca también la memoria individual y la memoria heredada de nuestros antepasados.

Manomaya Kosha es quien ordena las acciones del cuerp.

El dinamismo psíquico de Manomaya Kosha actúa sobre la estratificación pránica, a través de los CHAKRAS, que son, por consiguiente, centros de transformación de energía psíquica.

....

Cuerpo denso o <<grosero>>

PRANAYAMA KOSHA

La constituye el conjunto de energías que actúan en el cuerpo humano. Pone en movimiento los elementos densos del cuerpo, a partir de los impulsos de acción que provienen de Manomaya Kosha. Las energías circulan por los NADIS.

Este estrato energético es inerte e insensible. Es el instrumento de acción de Manomaya Kosha.

....

ANNAMAYA KOSHA

La estratificación más densa del ser humano. Se compone de los elementos químicos (átomos y moléculas) provenientes de la alimentación (alimentos sólidos, bebidas, oxígeno del aire)

Inerte y densa, es el instrumento de acción y de manifestación de la estratificaciones superiores.

....

Correlación con la doctrina cristiana: Ananda Maya Kosha corresponde al alma. Las otras estratificaciones son el cuerpo, en sus aspectos densos y sutiles.

Las Cosas superiores se penetran mutuamente y encierran los estratos inferiores.

Annamaya Kosha y Pranayama Kosha tienen cuatro dimensiones (las tres del espacio y el tiempo)

Manomaya Kosha y Vijnana Maya Kosha sólo existen en el tiempo. Ananda Maya Kosha está más allá del espacio y del tiempo.

Controlando la entrada de la corriente y los botones del cuadro de mando de un ordenador, controlo toda la circulación y la utilización de la energía eléctrica en el aparato y regulo su trabajo. Del mismo modo, controlando un número restringido de chakras-clave, se puede controlar el conjunto del cuerpo pránico y denso.

Algunos chakras están en relación con el polo “especie”, en la pelvis, y otros con el polo “individuo”, en el cerebro. Los dos polos están conectados por los principales conductos de prana, los nadis Ida, Pingala y Sushumna, en cuyos trayectos se escalonan otros chakras, cada uno con el control de una parte del “circuito” pránico total.

El primer chakra que vamos a estudiar está más especialmente relacionado con el polo “especie”: se trata del “chakra-raíz, Muladhara Chakra (Mula= raíz, Adhara = soporte). Muladhara Chakra es, pues, el chakra que soporta la raíz del ser humano tomado en su totalidad, y no sólo en su cuerpo denso.

Este centro de energía es particularmente privilegiado, por que se sitúa a la vez en el origen de los 3 principales nadis, pero además es la sede de Kundalini, la energía latente de la especie en cada ser vivo. Además, es uno de los órganos principales de Apana.

El equilibrio de Prana Vayu y de Apana Vayu es esencial para el equilibrio pránico del cuerpo (denso y sutil), como lo hemos visto. Apana Vayu tiene su control más eficaz en Muladhara Chakra, es decir en el ano. Muladhara Chakra constituye, por lo tanto, la encrucijada estratégica en la estructura pránica y en la armazón de los chakras.

¿No es sorprendente que Kundalini haya escogido como sede precisamente la parte menos noble del cuerpo? La respuesta a esta cuestión aclarará al mismo tiempo otra cuestión, a menudo controvertida en las obras que tratan sobre pranayama: ¿ se encuentran situados los chakras en la columna vertebral o fuera de ésta? De hecho, kundalini no tiene su sede en el ano, sino en los centros nerviosos que gobiernan a la vez el recto, el ano, la vejiga y los órganos genitales. Recuerde la red parasimpática pelviana de la que hemos hablado al estudiar Asvini Mudra. Es imposible gobernar directamente el parasimpático pelviano, pero la voluntad puede actuar sobre su extremidad, es decir el esfínter anal, y a partir de allí actuar sobre el centro nervioso mismo (plexo pelviano) y sobre los centros nerviosos de la médula sacral. El centro del reflexo sexual se sitúa en la médula espinal encerrada en el sacro. Al actuar sobre el polo terminal, el ano y el perineo, el yogui actúa indirectamente sobre el centro nervioso de mando, el plexo sacral, que es la verdadera sede de Kundalini, energía sutil y cósmica de la especie, con los centros nerviosos del individuo en el sacro. Para el neófito o el no iniciado, es imposible ser consciente del plexo mismo. Mediante ejercicios de activación de este chakra en el comienzo de las terminaciones más extremas, el yogui (gracias a técnicas especiales de Kriya Yoga) despierta el “chakra” en cuestión, es decir que llega a percibir y tomar conciencia del centro mismo(el plexo nervioso). Esta toma de conciencia origina impresiones que aparecen en el campo de la conciencia bajo forma de colores, irreales, por cuanto no nacen de estímulos luminosos exteriores. También puede percibirse una vibración. Por esto los yoguis han descrito los colores de estos chakras, han transcrito en sílabas las vibraciones percibidas en los diversos chakras. Las impresiones “visuales” son inestables, pero parecen dar vueltas como torbellino: de aquí el empleo de términos “chakra” = rueda, torbellino. A veces los chakras se simbolizan mediante lotos, porque estos colores irreales sugieren flores. Para los yoguis, en especial los tántricos, el ser humano (microcosmo) reproduce el macrocosmo (Universo). Las energías individuales son una manifestación microcósmica de una Energía macrocósmica, representada simbólicamente por una diosa. Cada chakra es el asiento de una forma especial de energía a la vez psíquica (en un aspecto Manomaya Kosha) y energética (Pranamaya Kosha); esta energía está simbolizada y personificada, al punto que los adeptos han hecho de ella la sede de una “diosa”. Esto da lugar a diversas representaciones pictóricas de los chakras, que son- ociosos es decirlo-

puramente subjetivas y condicionadas por la formación religiosa y filosófica de los que han tenido la experiencia. Sería un error tomar estas representaciones a la letra y transportarlas en Occidente tales como han sido pintadas en la India y publicadas por Arthur Avalon.

En nuestro estudio de los chakras, vamos a describir cada vez la correspondencia anatómica (en la medida de lo posible y en la medida en que los autores estén concordes) la contrapartida psíquica y, en el caso de Muladhara Chakra, la contrapartida cósmica.

En la base del sacro, además del plexo sacral citado más arriba, hay un importante centro nervioso(en la unión con el cóccix). En este lugar se entremezclan numerosas terminaciones nerviosas, tanto motrices como sensitivas. Mediante la práctica de ejercicios adecuados, a partir de las terminaciones nerviosas (motrices y sensitivas) del esfínter anal, el adepto actúa infaliblemente sobre el centro real de mando, sea cual fuere su localización real. La contracción del esfínter anal y del perineo actúa también sobre los órganos sexuales, tanto en el hombre como en la mujer. Por consiguiente, es posible actuar así sobre los centros que gobiernan la actividad sexual reflejada en la médula espinal. Por este motivo, en las representaciones del chakra-raíz, se encuentra el Lingam (órgano viril), como símbolo del aspecto creador masculino del cosmos, éste representado a su vez por Shiva, símbolo de una fuerza cósmica y no "dios" en el sentido occidental.

Este lingam se encuentra en un triángulo orientado con la punta hacia abajo. El triángulo representa el yoni, sexo de la mujer, y a través de él el aspecto femenino cósmico universal. Representa la Naturaleza, la Shakti creadora. En el chakra básico se unen los aspectos cósmicos femenino y masculino. Cuando el automovilista occidental ve un triángulo invertido sabe que se trata de una señal de "stop". Y quien lo ignorara, no circularía durante mucho tiempo por nuestro caminos... En la India, todos saben que un triángulo invertido simboliza a yoni. A medida que se efectuaba en la India un evolución a favor de una cierta continencia (confundida con la castidad, lo que es un error: son dos cosas totalmente diferentes), algunos Maestros han cometido una pequeña "trampa" : en vez de representar Muladhara Chakra como lo describe la tradición (un triángulo invertido con el lingam y la serpiente), se han "olvidado" del lingam y han enderezado el triángulo con la punta hacia arriba.

Swami Sivananda fue uno de ellos, e incluso el primero- que yo sepa- que modificó la representación tradicional de Muladhara Chakra. En seguida, otros autores (occidentales especialmente) no han hecho más que "copiar" ese "dibujo" revisado y corregido. ¿Cuál es la razón? Swami Sivananda, en cuanto monje, y colocado además a la cabeza de una ashram en que se practicaba una rigurosa continencia, tenía probablemente repugnancias por esta representación tradicional. Porque hubo en la India, especialmente en la rama dravidiana- la única realmente autóctona y original- todo un culto sháktico que engendró el tantrismo, algunos de cuyos aspectos se basan en rito y prácticas sexuales; de aquí, abusos que han provocado una reacción y desacreditado el tantrismo. Era una reacción a la vez justa, a causa de los abusos, y sin embargo profundamente injusta respecto al tantrismo, del cual Arnaud Desjardins decía que representaba, en nuestra era de Kali, la forma más auténtica de un retorno a las fuentes cósmicas de nuestro ser.

Sea de ello lo que fuere, no hay necesidad de interesarse por el tantrismo para actuar sobre Muladhara Chakra.

Algunos maestros (modernos solamente y monjes por lo general) han prevenido a los adeptos contra la utilización de este chakra. Esto, con todo el respecto debido, es probablemente un error. Al activar tan sólo el polo individual, se rompe el equilibrio y el hombre se aísla de su fuente profunda, de sus raíces que se hunden en la Especie con su dinamismo creador y evolutivo. Porque Kundalini es también la representación de la fuerza evolutiva, que guía las modificaciones de todas las especies. Kundalini encierra todas las potencialidades actuales y futuras de evolución del ser humano. Sería igualmente un error activar tan solo el chakra-raíz. La corriente eléctrica nace de una diferencia de potencial entre dos polos. Lo mismo sucede con el ser humano.

RESUMEN

Muladhara Chakra, el chakra- raíz, es a la vez el punto de contacto del polo “especie” en el hombre, el punto de partida de los tres principales nadis (Ida, Pingala y Sushumna), y uno de los principales órganos de acción de Apana- Vayú, la actividad evacuadora del cuerpo, la que debe equilibrarse con Prana- Vayu, la entrada del prana, en todas sus formas, en el ser humano.

Las aplicaciones prácticas se sitúan al nivel de Asvini Mudra y de Mula Bandha, como también en los Kriyas que permiten activar este chakra.

Después de Muladhara Chakra, estudiaremos su polo opuesto, Sahasrara Chakra, el Chakra del polo “individuo”, en el cerebro. Si es posible, según las descripciones de los antiguos tratados y mediante comprobaciones con nuestros conocimientos anatómicos, localizar con cierta precisión el chakra-raíz y algunos otros, no sucede lo mismo con Sahasrara: está situado en el cerebro, esto es cuanto sabemos.

Sin embargo, en cuanto punto de contacto y de intercambio dinámico entre Manomaya Kosha y el centro de mando del polo “individual”, es posible tomar conciencia de él sin demasiadas dificultades; y esto es más importante que su localización anatómica real, que sólo presenta un interés puramente académico.

Entre el chakra raíz y el Sahasrara Chakra, el circuito de ligazón se compone de Ida, Pingala y Sushumna. Los demás chakras se desgranan a lo largo de este eje como la ciudades a lo largo de una autopista. Incesantes intercambios de energía pránica tienen lugar a lo largo de esta línea principal. Al controlar estos dos chakras opuestos, el yogui se asegura el dominio de todos los demás chakraas y de su activación, y de rebote el del organismo en su conjunto.

TOMA DE CONCIENCIA DE SAHASRARA CHAKRA

Esta es la técnica destinada a hacer tomar conciencia de Sahasrara Chakra. Sentado en asana de pranayama, con la columna vertebral bien derecha y vertical, respire primero camadamente. Cuando la respiración se haga regular y tranquila, oriente la mirada interior al cráneo. Interiorice el pensamiento en un punto situado en la cabeza, al medio de una línea imaginaria que une las sienes. Con un poco de práctica y de paciencia, concentrando toda la atención en esta región, se perciben pulsaciones. Una práctica prolongada hace nacer ahí la percepción de sonidos sutiles y de sensaciones luminosas, pero esto no es indispensable ni importante. Es una eventualidad, nada más.

Si no se logra percibir los latidos en la cabeza, es posible entrenarse en la forma siguiente: apoye los dedos en las sienes a fin de sentir las pulsaciones de las arterias. Interiorícese en este lugar y trate de percibirlas lo más nítidamente que pueda. Aleje en seguida los dedos y ejercítese en percibir los latidos en las sienes sin ayuda de los dedos. No es muy difícil.

Cuando haya adquirido esto y ya no presente dificultades la concentración en este lugar, imagínese que los latidos se propagan poco a poco al interior de la cabeza, hasta que las dos pulsaciones se encuentren a mitad de camino entre las sienes. Es el modo más rápido y más práctico para llegar a percibir los latidos en esta zona. A menudo se perciben las pulsaciones hacia la cima del cráneo: también es correcto.

Sahasrara Chakra ocupa todo el encéfalo, pero no es el cerebro; éste es sólo su instrumento, su contrapartida corporal.

Por el hecho de que son muy rápidamente perceptibles sensaciones luminosas en él, se lo representa por un Loto luminoso con innumerables pétalos. El número “mil” citado en los textos no debe tomarse a la letra. Significa “mucho” o “innumerables”. No hay que atribuirle una precisión matemática.

Sushumna es el principal conducto de prana (nadi); mucha tinta ha corrido por causa suya.

Aunque los tántricos sitúan su origen en el corazón, casi unánimemente los escritos yóguicos colocan su punto de partida en Muladhara, desde donde Sushumna se dirige hacia el Oeste. El oeste significa, en lenguaje de iniciado, la cara posterior del cuerpo. El origen de esta codificación reside en el hecho que los yoguis practican con el rostro orientado siempre hacia Levante, hacia el Este. La cara del cuerpo que ilumina el sol vente es la “cara Este”, y la espalda el Oeste. Así es como Paschima (Oeste), en Paschimottanasana, significa el estiramiento de la cara Oeste, el estiramiento dorsal. Para volver a Sushumna, a partir de Muladhara se dirige hacia atrás, es decir hacia el sacro, después asciende a lo largo de Merudanda, que es unánimemente identificado con la columna vertebral.

Al emergen de la columna vertebral- es decir, en el cráneo-, Sushumna se bifurca. Una de sus ramas se dirige hacia la cima de la cabeza (Brahmarandra), hacia la coronilla, y la otra llega hasta Ajna Chakra (espacio entro los ojos). Sushumna puede identificarse EN PARTE con la médula espinal, pero no en forma exclusiva. Esto es válido para su trayecto por la columna. Sushumna es el trayecto de la energía nerviosa que va desde el ano hasta el sacro, y sigue después a lo largo de la médula espinal. Su trayecto se prolonga hacia los centros superiores en el cerebro.

Desde el punto de vista técnico y práctico, es relativamente poco importante determinar con precisión rigurosa el trayecto exacto de Sushumna, como tampoco lo es situar exactamente los chakras. Los tratados precisan además que Sushumna, a su paso “atraviesa” diversos chakras, lo que implica que éstos están situados EN la columna vertebral, siendo así que algunas descripciones los sitúan fuera de ella. Nos parece que ambos puntos pueden muy bien conciliarse. Es muy posible que el centro nervioso en la columna vertebral sea más particularmente activado por un chakra determinado (el chakra está en la forma entre lo anatómico y lo psíquico). Por el contrario, al concentrarse en un órgano o en una región determinada situada fuera de la columna, por ejemplo en los latidos del corazón, las repercusiones se sitúan al nivel de Sushumna. En otra forma, los métodos de activación de los chakras, basados en una concepción exterior a Sushumna, están perfectamente en la línea y no debilitan la hipótesis de que los chakras estén en el interior de Sushumna.

La importancia de Sushumna en yoga es considerable. Mientras que en el hombre ordinario las corrientes pránicas circulan principalmente en Ida y Pingala, el yogui procura atraer y hacer circular Prana y Apana EN Sushumna. La toma de conciencia de la columna vertebral es esencial, y la práctica de los asanas, concentrándose especialmente en el desarrollo de la columna vertebral durante las fases dinámicas, es un factor importante. Nuevamente aparece aquí la importancia de los asanas en cuanto preparación al pranayama.

Para guiar la energía en la columna vertebral, es primordial la imagen mental. El yogui se imagina a Sushumna como un tubo hueco en el interior de su columna vertebral. Al escuchar la palabra “imagina”, los no iniciados deducen que se trata pura y simplemente de autosugestión. De hecho, si me imagino que envío prana a mis manos, envío realmente sangre hacia allá y mis manos se calientan efectivamente. La imagen mental precede a lo fisiológico y lo refuerza. La importancia concedida a Sushumna proviene del hecho que atraviesa los chakras, lo que no hacen ni Ida ni Pingala. En el hombre ordinario, no entrenado en las técnicas yóguicas, los chakras son centros autónomos, que trabajan en forma automática e inconsciente, que actúan a veces en correlación unos con otros, pero siempre sin saberlo el sujeto y, por consiguiente, sin su control consciente, del mismo modo que el intestino funciona sin que tengamos que preocuparnos del él. Al dirigir Prana y Apana hacia el interior de Sushumna, el yogui adquiere el dominio consciente del prana y de los chakras; de paso, despierta allí fuerzas psíquicas sutiles. Por esto, estas prácticas se realizan más bien con una finalidad de activación de las energías mentales y espirituales.

Sushumna tiene otra importancia capital. Activado en el yogui, Sushumna sintetiza la acción de Ida y Pingala y realiza la unión entre los centros de los polos “especie” e “individuo”. Elemento purificador por excelencia, permite integrar la acción de todos los principales chakras en todos los niveles. También es a lo largo de Sushumna que se desplaza Kundalini, cuando se despierta (caso rarísimo...). La seguridad se encuentra, pues, en la abertura de Sushumna, abertura que se realiza por su toma de conciencia y que se obtiene por un trabajo paciente y perseverante, que puede extenderse a lo largo de los años- ¡ no hay que hacerse ilusiones al respecto!

Todas las tentativas realizadas para identificar los chakras con estructuras orgánicas precisas, por seductores que sean, no resisten un examen serio, y, sobre todo, no están de acuerdo con las experiencia de los yoguis ni con los escritos clásicos. La identificación con los plexos parecería ser aún la más plausible y estar muy cerca de lo que afirma la teoría yóguica. A pesar de todo, subsisten grandes discordancias, que hacen esta identificación inaceptable en su conjunto.

Estas tentativas de identificación parten de la hipótesis que los chakras son órganos, cuando en realidad son centros energéticos (y no sólo de energía física, sino también psíquica). Los chakras forman parte al menos tanto de Manomaya Kosha (de nuestra estructura psíquica unidimensional) como de Pranayama Kosha (el cuerpo pránico). El trabajo de activación se hace en orden principal en el psiquismo en la mente. Esto explica también LA IMPORTANCIA DEL PAPEL concedido al trabajo mental, a la toma de conciencia. En el concepto de chakra hay, poues, que incluir:

el centro de estratificación mental (Manomaya Kosha)

su punto de contacto con Pranayama Kosha

su trayecto por los nadis (principalmente Ida y Pingala), después por nadis menos importantes que lo conducen a su término, que es...

...el órgano de resonancia, o los órganos de resonancia, pudiendo un mismo chakra tener varios órganos de resonancia.

Así Muladhara Chakra tiene su punto de resonancia terminal en el ano, su trayecto pránico va hacia el sacro, y de allí el trayecto corporal sube hacia el encéfalo y los centros de gobierno cerebrales. Cuando el yogui hace Mula Bandha, está consciente de su acción y esta contracción es voluntaria (por consiguiente, tiene una contrapartida en el cerebro y la mente.) El simple hecho de pensar en Muladhara establece inmediatamente un circuito energético entre la extremidad accionada (el ano) y los centros de gobierno cerebrales. El trayecto exacto, desde el punto de vista pránico, no tiene mayor importancia. Cuando marcamos un número de teléfono y nos responden al otro lado de la línea, lo que importa es el enlace, el contacto que se ha establecido. La Compañía de Teléfonos sí que debe preocuparse del trayecto real de la conversación a lo largo de sus líneas y centrales. Igualmente, en la práctica de la activación de los chakraas, lo esencial es el polo terminal y su contrapartida consciente; el contacto está asegurado automáticamente en cuanto uno se concentra en ello o proyecta allí su voluntad.

Después de haber estudiado los dos chakras polares (Muladhara y Shasrara) y esbozando la importancia de Sushumna, el gran eje vital que une estos dos polos, podemos abordar el estudio de los otros chakras principales. ¿ Cuántos hay? La mayoría de las obras sólo mencionan seis. Debemos rendir un merecido homenaje a Sir John Woodrffe (Artur Avalon) y a su monumental obra “EL PODER DE LA SERPIENTE”, que describe seis (todos los autores han adoptado después su clasificación)

En realidad, como lo hemos visto, hay centenares, si no millares, de chakras. Determinar cuáles son los más importantes entre éstos es una cuestión de apreciación.

Los seis chakras escogidos por Arthur Avalon son ciertamente los principales, pero es oportuno agregar otros dos, raramente los principales, pero es oportuno agregar otros dos, raramente descritos, pero que son importantes desde el punto de vista práctico, porque están incluidos en los Chakras Kriyas, es decir, destinados a activar los chakras. Estos dos chakras que agregamos a los seis descritos por Avalon son Surya Chakra (el Chakra Solar) y Chandra Chakra (el chakra Lunar)

SWADISTHANA CHAKRA

¿Cuál es la etimología secreta de este nombre? Sva significa "lo que le es propio" (lo que pertenece a "uno", al "si"), y Disthana significa "asiento". Svadisthana quiere decir "su asiento propiamente dicho". ¿El asiento de quién? ¡De Kundalini! Ambos chakras están, pues, indisociablemente ligados y muy próximo entre sí. Al actuar sobre Muladhara Chakra, se actúa al mismo tiempo sobre Svadisthana Savdisthana Chakra se sitúa inmediatamente encima de Muladhara Chakra. Los textos lo localizan ligeramente encima y por delante de Muladhara . Según las fuentes más serias que hemos podido consultar (literarias y directas), admitiremos que, para el hombre, está situado en la base del pene (lingam), en la mujer, sea en el útero, sea en la base del clítoris (homólogo femenino del lingam).

Muladhara Chakra y Svadisthana Chakra están ambos dominados por Apana Vayu, la energía excretoria. Tal vez por esto algunos autores los sitúan en la vesícula seminal. El correspondiente de Savdisthana Chakra se localizaría de hecho en la región lumbar, el verdadero centro de mando. En efecto, los órganos pelvianos están ciertamente regidos por el parasimpático pelviano, del que hemos hablado largamente, y también por fibras originarias de la médula lumbar. Cuando hay evocación (excrementos, orina, eyaculación), están en acción el parasimpático pelviano. Mula Bandha actúa exclusivamente sobre estos centros reflejos del sacro. Cuando nos retenemos de ir a evacuar, orinar o eyacular, los centros reflejos de la médula lumbar dorsal inferior son los que inhiben Apana Vayu .

Las fibras nerviosas que emanan de esos centros se reúnen en el ganglio mesentérito inferior. El control de Muladhara y de Svadisthana Chakra asegura a la vez el control de las energías de excreción y de los reflejos sexuales y el de Apana Vayu.

MANIPURA CHAKRA

¡La ciudad de las Gemas, en traducción literal! Mani = la Joya (recuerde el famoso mantra budista OM MANI PADME HUM : Oh la joya en el loto); Puri= ciudad, pueblo ("Jaipur": la ciudad de Jai Singh, el Rey que la fundó; Udaipur,etc).

El nombre indica la importacia de este chakra, llamado a veces chakra del ombligo, porque el yoga domina este chakra concentrándose en su ombligo. En sus aforismos, Pantajali ha escrito: "Nabhichakra Kayavyuha Jnanam": "La concentración continua en el ombligo da el conocimiento de todo el cuerpo".

Manipura Chakra está gobernado por Samana Vayu, el prana de la asimilación del alimento. La concentración y la activación de este chakra da el control de toda la asimilación del alimento. Este chakra controla, por consiguiente, el estómago, el hígado, el intestino delgado. Su acción se detiene en el colon.

Wilhem Reich ha escrito ("La Fonction de l´orgasme") "Debe existir un centro vegetativo de donde nace la energía bioeléctrica (prana) y a donde retorna. La cavidad abdominal, sede que se atribuye a las emociones, contiene generadores de energía biológica (chakras). Son grandes centros del sistema nervioso autónomo, especialmente el plexo solar, el plexo hipogástrico y el plexo lumbo-sacral o pelviano. Una mirada sobre el esquema del sistema neuro-vegetativo muestra que los ganglios vegetativos son más densos en las regiones abdominales y genitales" (Los paréntesis son nuestros, como ya lo habrá supuesto el lector).

¿Qué otra cosa puede ser el "centro vegetativo central" entrevisto por W. Reich que el Manipura Chakra de los yoguis?

Algunos autores no dudan en localizar Manipura Chakra en el plexo solar. ¿ Tienen razón o están equivocados? Sabemos qué aventurado es establecer una identidad entre un chakra determinado y una estructura anatómica precisa. El dominio de Nabbi Chakra o de Manipura Chakra, como lo quiera llamar, se obtiene concentrándose en la región del ombligo. Por lo demás, durante los ejercicios de pranayama con retención de aliento prolongado (con los pulmones llenos), cuando el adepto llega al momento en que deja de ser confortable, se manifiestan contracciones reflejas en el

abdomen, y más especialmente en la región umbilical, en la que se producen vibraciones. Si se prolonga todavía más la retención, la contracción y las vibraciones se propagan hasta Svadisthana Y Muladhara Chakra. Es el límite extremo hasta el que puede arriesgarse el adepto occidental, y aún con la lenta progresión y con la condición de practicar regularmente tanto el pranayama como los asanas. Y también con la condición de estar en perfecta forma física.

SURYA CHAKRA y CHANDRA CHAKRA

Surya Chakra es el Chakra Solar (Surya= Sol, en sánscrito). Menos importante, por cierto, que Manipura, cuya acción completa está situado a la derecha, hacia el hígado, algo encima del ombligo. Al igual que Nabhi Chakra, Surya Chakra es la sede de Samana Vayu, la energía asimiladora del organismo.

Chandra Chakra es el chakra polar del Surya Chakra, como lo indica su nombre: Chandra significa Luna en sánscrito. Es simétrico a Surya Chakra en relación al ombligo, es decir, está un poco sobre y a la izquierda del ombligo. Su acción equilibrada y en correlación con Nabhi Chakra es indispensable para la perfecta regulación de Samana Vayu, la energía asimiladora.

ANAHATA CHAKRA

Anahata Chakra es el Chakra del corazón, cuya activación se obtiene mediante la toma de conciencia de y la concentración sobre las pulsaciones cardíacas. Se considera al corazón como la sede de Jivatman, el alma individual. ¡Para designarse a sí mismo! Los yoguis sitúan allí la sede de nuestra personalidad, pero no debe tomarse esta afirmación a la letra. No es por cierto nuestra personalidad, nuestra alma individual, lo que se sitúa en el órgano mismo, sino la energía que hace latir el corazón, directamente ligado a nuestra individualidad. ¿Es, tal vez, porque el corazón responde inmediatamente a nuestras emociones mediante una modificación de sus latidos, que asociamos su acción a los movimientos de nuestro psiquismo? Es, pues, meditando en “aquello que hace latir el corazón más que en el trozo de carne llamado corazón cómo el yogui toma conciencia de su Yo profundo. La concentración sobre el “corazón místico” ha ocupado, por lo demás, un gran lugar en las técnicas místicas del Occidente cristiano. Cristo es representado como un corazón que irradia. Es evidente que los místicos cristianos tampoco tenían en vista el órgano de carne, sino ciertamente su correspondiente psíquico.

VISHUDDHA CHAKRA

Este chakra tiene su centro de resonancia en la garganta, más particularmente en la faringe, y en las cuerdas vocales. Se activa el chakra tomando conciencia de esta región, cuyo centro más profundo está situado en la columna vertebral. Este Chakra controla “Udana Vayu”, es decir, todas las formas de energía psicofísica que desembocan en una expresión. Cuando el hombre expresa y manifiesta su pensamiento, es Udana Vayu quien está en acción. Hablamos por intermedio de Udana Vayu, cuya región no se limita a las cuerdas vocales, sino a toda la zona que incluye la garganta y la boca, así como el rotro. Toda la mímica depende también de Uddana Vayu.

La respiración en Ujjayi constituye un medio de control eficaz de este chakra.

AJNA CHAKRA

Ajna chakra se localiza entre las cejas, en medio de la frente. Al ver representaciones de este chakra, muchos adeptos occidentales lo imaginan en alguna parte de la frente. De hecho, el centro de activación correspondiente a este chakra se localiza en el cerebro, en un punto situado entre las cejas pero DETRÁS del hueso frontal. Si se logra una buena concentración en Sahasrara, no hay ninguna dificultad en percibir los latidos tanto en Ajna Chakra como en Sahasrara. Es bueno dar vueltas los ojos y orientarlos hacia ese punto imaginario situado entre las cejas. Esta posición de los

ojos debe conservarse durante toda la duración de los ejercicios de Laya Yoga o de Kriya Yoga, de los que hablaremos pronto.

Algunos autores no dudan en identificar este chakra con la epífisis, nombre moderno de la famosa “glandula pineal”, que durante mucho tiempo se consideró como sede del alma. Esta minúscula glándula, que sómo mide 8 mm de largo, es muy misteriosa, e incluso hoy se desconocen muchas de sus funciones. Algunos autores no dudan en identificarla con el famoso “tercer ojo”. Felizmente estas consideraciones tienen más interés académico que práctico. Por esto, nos mantendremos alejados de este laberinto.

Lo importante para nosotros será observar que Ajna Chakra es una encrucijada esencial desde el punto de vista pránico. Ya hemos visto que Sushumna le envía de sus ramas terminales. Ida y Pingala se originan en las fosas nasales, pero ascienden rectamente hacia Ajna Chakra. Este “cruce” es, pues, uno de los más importantes después de Muladhara Chakra.

A veces Ajna Chakra es denominado “Shiva Netra”, es decir, el ojo de Shiva, o “Gnana Netra “, el ojo de la sabiduría. La activación de Ajna Chakra tiene la reputación de despertar la intuición. Creemos que la concentración en este centro y la activación resultante pueden efectivamente desarrollar la intuición, porque este centro es el de la integración de la actividad cerebral total, y no tan sólo de la corteza, sede del intelecto.

Ajna Chakra abre también el acceso a Sahasrara Chakra. Ambos funcionan a la par y su activación descansa en los mismos principios: hacer consciente las pulsaciones de la sangre en diversas partes del cerebro, lo que aumenta la vascularización (para permanecer en el dominio de las explicaciones fisiológicas) y favorece el ejercicio de las facultades que tienen relación con ellas.

SAHASRARA CHAKRA

Habitualmente se describe Sahasrara después de Ajna Chakra. Sólo lo citamos para recuerdo, ya que lo hemos tratado desde el comienzo en su calidad de Chakra polar de Muladhara Chakra.

En nuestra descripción de los chakras, no hemos ceñido a lo esencial, por lo que este capítulo debería ser conocido perfectamente. No nos hemos detenido en detallar el número de pétalos, los colores, las “divinidades” de los chakras, etc., ya que este trabajo ha sido realizado in extenso, y mucho mejor de lo que nosotros podríamos hacerlo, por Avalon y otros. Nos hemos limitado a las nociones prácticas indispensables para la aplicación de las técnicas para despertar o activar conscientemente los chakras.

PRELIMINARES

A fin de precaverse contra cualquier peligro, que podemos comparar a cortocircuitos pránicos, antes de cualquier activación de los chakras hay que practicar primero los asanas, y después el pranayama del programa de cada adepto. Sólo en seguida pasar a la activación de los Chakras. Los asanas permiten que el cuerpo denso se vuelva permeable al prana. El pranayama permite llenarse de energía y completa la acción de los asanas. Entonces los ejercicios pueden hacerse sin peligro.

¿EN QUÉ CONSISTE ESTA PRACTICA?

El adepto, sentado obligatoriamente en Loto o en Siddhasana, con el dorso de la mano apoyado contra la rodilla, en gnana Mudra, va a conducirse progresivamente la energía del polo de la especie al polo del individuo, pasando por todos los centros de energía que encuentre en su camino. En la técnica indicada más abajo, la concentración tiene lugar, no en el centro correspondiente de Sushumna, sino sobre los órganos resonadores de los Chakras. Es infinitamente más fácil tomar conciencia de los órganos resonadores de los chakras que de los centros en la columna vertebral o en la Manomaya Kosha. El pranayama de base para la activación de los chakras, tal como se describe en el presente ejercicio, secreto celosamente guardado durante largo tiempo por los rayos iniciados, es el pranayama cuadrado. Tiene la ventaja de premunir al adepto contra cualquier exageración en las retenciones del aliento, y de equilibrar perfectamente Prana Y Apana, lo que es esencial en esos ejercicios. Por consiguiente, no hay que iniciar la práctica de la activación de los chakras sino después de dominar perfectamente la técnica del pranayama cuadrado (ver cap. 21, pp 182 y ss). Es importante que durante toda la duración del ejercicio se repita el OM al ritmo de los latidos del corazón. El OM sirve así de metrónomo a toda esta práctica.

DESPERTAR DEL MULADHARA CHAKRA

El adepto hace Mula Bandha y toma conciencia de la energía Apana, es decir, piensa en la función de evacuación del organismo, que tiene su sede en Muladhara. Evoca también, concentrándose siempre en Muladhara y en Mula Bandha, el dinamismo de la especie que se manifiesta bajo la forma de la sexualidad. Puede evocar esta fuerza que, en el transcurso de millones de años, ha reunido las innumerables parejas que han transmitido la vida hasta nosotros, sin ninguna interrupción. Lo que importa es percibir este poder como impersonal, como situado más allá de los individuos. Para el individuo era importante- ¡por cierto!- que SU padre se uniera con SU madre. Para la especie, es un detalle muy secundario.

Mediante la atracción sexual, la especie prosigue su obra y asegura su perpetuación.

En Mula Bandha, no olvidar la contracción del esfínter interno además del externo.

Durante todo el ejercicio, la mirada se orienta hacia Ajna Chakra, y la respiración es regular. La interiorización de pranayama cuadrado se prosigue durante 1 minuto como mínimo.

El simple hecho de pensar en Muladhara Chakra establece ya una relación directa entre los centros de conciencia del Sasharara Chakra, el cerebro, y el Chakra-Raíz. Mula Bandha y Asvini Mudra refuerzan esta relación e intensifican esta corriente. Los ejercicios de Kraya Yoga alcanzan este objetivo de modo muy intenso. Pero, gracias a las técnicas yóguicas, se desarrolla un proceso muy particular en el organismo del adepto.

Usted recuerda que Apana Vayu es esta forma particularizada del prana que se manifiesta en el cuerpo humano en cuanto energía de excreción. Apana se dirige generalmente hacia el exterior, para arrojar las impurezas del cuerpo, y prácticamente siempre hacia abajo (micción, defecación, eyaculación, menstruación, parto). Hay dos excepciones: la transpiración y la espiración. La inspiración la realiza Prana Vayu, la espiración depende de Apana Vayu. Al retener el aliento, se controla a la vez Prana Vayu y Apana Vayu, siempre que se practique al mismo tiempo Mula Bandha.

Después de practicar durante un cierto tiempo este pranayama (retención del aliento con Jalandhara y Mula Bandha juntos), se estimula Apana Vayu en Muladhara Chakra y crea allí una fuerte corriente pránica, que se manifiesta a veces bajo la forma de una vibración. Esta vibración se vuelve nítidamente perceptible durante las retenciones de aliento algo prolongadas. La corriente de energía engendrada en este lugar tiende automáticamente a subir a lo largo de Sushumna en dirección a Sahasrara Chakra, encontrándose al pasar con los diversos chakras intermediarios.

Este proceso debe ser guiado conscientemente por el yogui, y la ascensión, facilitada y acelerada mediante ejercicios apropiados. Esta subida del prana se llama “Pranuttana”. Los tratados tradicionales describen las sensaciones que produce esta ascensión. Es descrita como similara a un hormigueo que se propagara a lo largo de la columna vertebral. O a la subida de un vapor caliente por la columna. Esta sensación es el estadio elemental e inicial del despertar de los chakras. Este despertar se manifiesta por la creación de verdaderos centros de conciencia a lo largo de la columna vertebral, especialmente por la percepción de luces a determinados niveles.

Pranattuna se continúa mediante la concentración mental sobre los Chakras sucesivos, en la forma que detallamas en el cuadro adjunto.

SWADISTHANA CHAKRA

El adepto no modifica ni su posición ni su forma de respirar, es decir, continúa en pranayama cuadrado. Abandona Mula Bandha y pasa a Asvini Mudra, acompañado de la contracción del perineo y de la base del pene para el hombre, del clítoris para la mujer. Basta con permanecer perfectamente consciente de esos movimientos durante un minuto aproximadamente, antes de pasar al chakra siguiente.

NAHBI (o Manipura Chakra)

Relajar el esfínter anal. Durante toda la duración de esta fase, interiorizarse en el ombligo, percibir allí las pulsaciones sanguíneas, (aorta abdominal) con, eventualmente, contracción de la cintura abdominal hacia el término de la retención. Trate de hacer penetrar la percepción mental en la región del abdomen centrada alrededor del ombligo, y perciba allí la energía de asimilación que transforma los alimentos en su propia sustancia.

SURYA Y CHANDRA CHAKRAS

Misma técnica y misma recomendaciones que más arriba, pero desplazando la conciencia hacia la derecha y arriba del ombligo, es decir, hacia el hígado. Luego hacer lo mismo hacia la izquierda, hacia el páncreas y el bazo.

ANAHATA CHAKRA

El adepto continúa el pranayama cuadrado. Lo esencial aquí es percibir los latidos del corazón. Sus pulsaciones deben ser lentas y poderosas. Si las pulsaciones se tornan superficiales y si el corazón se apresura, es indicio que las retenciones son demasiado largas o no conviene al adepto. Por último, hay que sentir que las pulsaciones conmueven todo el cuerpo, sin dejar de percibir el centro de los latidos, la región del corazón.

VISHUDDHA CHAKRA

Pranayama cuadrado sin bandas. Tomar conciencia de toda la región de la garganta. Imaginar el OM silencioso, pero sintiendo cómo las cuerdas esbozan el movimiento cual se se cantara realmente el OM. Respirar lenta y conscientemente, interiorizándose siempre en la garganta, especialmente en la glotis. Tomar también conciencia de la lengua, especialmente de su ráiz.

AJNA CHAKRA

Pranayama cuadrado sin bandas. Durante todo el ejercicio los ojos se orientan hacia Ajna, pues la percepción de esta convergencia permanecía muy confusa durante la concentración sobre los centros inferiores. Ahora se trata de percibir los latidos, las pulsaciones detrás del hueso frontal, en medio de la frente, en la cabeza. Concentrese en esto el mayor tiempo posible.

Ser muy consciente del paso del aire por las fosas nasales. Imaginar que se absorbe energía por las fosas (Ida y Pingala) y dirigir esta energía hacia el centro de los latidos, en Ajna Chakra.

SAHASRARA CHAKRA

Hemos llegado al polo individual. La técnica es la misma que para Ajna Chakra, pero hay que sentir que todas las energías del cuerpo desembocan en el lugar de percepción de las pulsaciones de la sangre en medio de la cabeza, y sentir que, desde allí, irradian por todo el organismo.

Imagínese la cabeza llena de luz y de calor. Imaginar también el OM, OM, OM, al ritmo de los latidos de la sangre. Sentir la unidad de la conciencia y de todo el cuerpo. Experimentar alegría al percibir esto. El adepto puede entonces volver a comenzar el ejercicio a partir de Muladhara Chakra, o interrumpirlo.

Otras opciones

La condición primordial de este ejercicio es la toma de conciencia de las diversas partes del cuerpo, interiorizándose en los órganos que sirven de proyección al chakra en cuestión. Automáticamente el centro o chakra real se encuentra activado, y esto en unión con Sahasrara, en Sushumna. Después de una práctica perseverante, las percepciones se tornan más precisas y nítidas. La reacción sobre el centro sutil puede crear colores, sin que esto sea indispensable para el éxito del ejercicio. Se trata de una simple eventualidad. Para evitar cualquier efecto de sugestión, no citamos el o los colores percibidos. No tienen, por lo demás, ninguna importancia en sí mismo. Mediante este ejercicio, Manomaya Kosha y Vijnanamaya Kosha son controlados, al mismo tiempo que Pranamaya Kosha. Aquí está el punto de fusión entre el yoga pretendidamente “corporal” y el yoga pretendidamente “mental” o Raja Yoga, siendo los dos indisociables. El pranayama permite integrar aquí cuatro planos de existencia. A medida que el adepto se perfecciona, este ejercicio de meditación sobre los chakras y su despertar (o toma de conciencia) lo llena de alegría. Así Anandamaya Kosha penetra poco a poco en todas las demás cosas. Esta alegría es a la vez recompensa y prueba de una práctica correcta y beneficiosa. Proporciona al adepto una salud dinámica, una serenidad que lo pone al abrigo de laas turbulencias y de las inevitables tribulaciones de la vida.

DURACIÓN DEL EJERCICIO

Un pranayama cuadrado de mediana duración dura al menos medio minuto. A razón de 9 chakras son casi 5 minutos. Se necesita un mínimo de 3 recorridos completos, lo que representa al menos un cuarto de hora. De hecho, habría que doblar este tiempo para un adepto occidental serio. En la India, el mismo ejercicio puede ocupar hasta dos horas... Bajo la media hora, el ejercicio puede practicarse sin restricción por cualquier occidental de buen sentido y salud normal. Es evidente que, practicando durante una hora seguida, puede producir reacciones físicas o psíquicas particulares a cada adepto. Entonces es cuando se hace indispensable la presencia de un guía calificado. Sin embargo, aun en Occidente, si la práctica es realmente regular y cotidiana y lenta la progresión, la auto observación permite al adepto sentir hasta dónde puede ir.

Pranuttana La ascención Del prana *43*

Existe una gran variedad de ejercicios tántricos (y otros) para la activación de los chakras. A menudo son muy complejos, requieren mucho tiempo y la vigilancia de un guía calificado para adaptarlos a cada adepto.

La técnica que indicamos a continuación tiene varios méritos:

primero, el de abstraer de cualquier representación hinduista o de cualquier otra;

en seguida, el de ser practicable sin peligro por los occidentales;

por fin, el de no exigir demasiado tiempo.

Sin embargo, es auténtica y clásica.

Igual que sucede con las posturas, no son necesariamente las posturas acrobáticas las más eficaces. Con asanas sencillos es posible armar una sesión perfectamente equilibrada y adaptada a las necesidades de Occidente. A propósito de los Kriyas, es inútil lanzarse por este camino si no se practican regularmente los ejercicios de pranayama descritos anteriormente, y, en particular, los destinados a purificar los nadis (respiración alternada y ritmada).

Es indispensable practicar Pranuttana en Loto o en Siddhasana. Las otras posiciones no son convenientes.

PRIMERA PARTE

Preparación, interiorización:

Respirar calmadamente por ambas fosas nasales y concentrarse en el paso del aire por la nariz, imaginándose que un vapor caliente sale de la nariz durante la espiración prolongada.

Durante la inspiración, imagine que el aire luminoso entra en usted y que esta luz es prana: no estará, por cierto, muy lejos de la verdad científica, ya que la luz es una de las formas de energía que impregnan el aire.

PRANUTTANA

El ascenso del prana se efectúa particularmente durante la espiración. Interiorícese en Muladhara Chakra e imagine un calor en el sacro. Haga Mula Bandha. Durante la espiración, imagine que la energía asciende por su columna vertebral como una savia sólida, y llévela hasta Sahasrara. Durante la espiración, imagine el OM (un solo y largo OM). La mente debe absorberse enteramente en este pranayama. Durante la inspiración, concéntrese en el OM. Deje que el aire inspirado penetre en usted y guíe primero el prana hacia Sahasrara, después diríjalo hacia MULADHARA. No retener el aliento. Proporción entre la inspiración y la espiración: a elección; equilibrarlas, o hacer durar la espiración el doble de la inspiración, lo que es preferible, a condición de que no cause fatiga. Se puede relajar Mula Bandha durante la inspiración, si fatiga demasiado contraerlo durante todo el ejercicio. Proseguir la práctica durante 5 minutos al menos, a fin que su mente se absorba enteramente en el acto respiratorio, y de modo que perciba usted realmente un calor a lo largo de toda la columna vertebral.

La imagen mental ayuda mucho a la creación real de este calor. Los yoguis se imaginan tener una brasa o un fuego en la base de la columna vertebral, en el triángulo, actividad (-0) como por un fuelle durante la inspiración.

Así el yogui conduce el prana a través de Sushumna y le hace atravesar todos los chakras. Se requiere una práctica larga y perseverante para lograr estos resultados. El objetivo final es el dominio completo del prana en el cuerpo, y, por intermedio de los chakrasa, el dominio de Manomaya Kosha, la actividad mental. Sea de ello lo que fuere, y aun sin el despertar de los chakras, este ejercicio da al adepto una mayor vitalidad, un dinamismo psicofísico intensificado y utilizable cuando quiera. Le tranquiliza los nervios y le da nueva serenidad. Además, contribuye a la adquisición de la concentración.

Práctica progresiva

Ya está usted provisto de un amplio bagaje de técnicas; de hecho, de todo lo que es posible difundir por escrito sin que los lectores corran algún peligro.

¿Cómo utilizar estas técnicas en forma progresiva y coordinada? Esto no presenta problema, si sigue estas indicaciones:

Respete las reglas éticas y dietéticas de la vida sana.

Practique con regularidad las otras técnicas de hatha-yoga, especialmente la sesión de asanas, sin omitir las salutaciones al Sol. Constituyen la mejor preparación al pranayama y su mejor salvaguarda contra todos los riesgos eventuales de esta práctica. Los asanas hacen al cuerpo permeable a las fuerzas pránicas, favorecen la absorción y la repartición correcta del prana por el cuerpo. Los asanas hacen al adepto capaz de permanecer inmóvil, largo tiempo, sin esfuerzo, en un asana conveniente para la sesión de pranayama.

Aplique el control consciente del prana a la práctica de sus asanas. Para esto, respire siempre interiorizándose en el aliento y en las regiones del cuerpo más interesadas por el asana. Equilibre prana y apana durante toda su sesión de asanas, y procure igualar rigurosamente la duración de la inspiración y la de la espiración. Haga Ujjayi (cierre parcial de la glotis) durante toda la duración de su sesión de asanas.

Cuando experimente los maravillosos efectos del pranayama en su cuerpo y en su psiquismo, podrá sufrir la tentación de considerar los asanas como accesorios y no practicarlos más que “para mantener la soltura del cuerpo”, o incluso descuidarlos por completo. Eso constituirá un grave error e indicaría una falta total de comprensión del pranayama y de sus aplicaciones al yoga en todos sus estadios, corporales y psíquicos. En la India, lejos de autorizar a sus alumnos a reducir los asanas cuando pasan al estadio del pranayama, los Maestros les hacen intensificar su práctica.

Progrese con lentitud en la técnica del pranayama especialmente en los ejercicios que incluyen retención del aliento. Cuando practique, tenga la sabiduría de respetar estrictamente todas las indicaciones especialmente la lenta gradación de los tiempos de retención.

El elemento ESENCIAL del pranayama es la concentración del pensamiento en los ejercicios. No puede concebirse un pranayama sin CONCENTRACIÓN. El pranayama pertenece todavía al hatha-yoga, aunque ya forme parte del raja-yoga, el yoga del control mental.

El paso a una etapa más avanzada puede efectuarse cuando los pulmones y el cuerpo se encuentren perfectamente cómodos en los ejercicios precedentes, y también cuando la mente acepte concentrarse en la respiración con un mínimo de distracciones.

Acepte, sin embargo, las distracciones como inevitables, pero cuando se produzcan, conduzca inmediatamente el pensamiento al ejercicio. Sólo una larga práctica permite absorber enteramente la mente en el pranayama tanto como en los asanas.

Establezca su programa de práctica progresiva (vea a continuación algunas sugerencias), pero sin fijarse plazos para el paso a las etapas sucesivas.

Más que para otras cosas, en el pranayama la práctica diaria es la prenda del éxito y la protección contra los eventuales peligros. Si le sucediera alguna imposibilidad real algún día, no deje que pase el día sin respiraciones yóguicas completas y sin tomar conciencia de su respiración de tiempo en tiempo.

Los programas que presentamos a continuación convienen a la mayoría de los occidentales.

Antes de cada sesión, cumpla las condiciones siguientes:

Evacue la vejiga ante todo, y también, si es posible, los intestinos.

Límpiese la nariz mediante neti, secándosela con cuidado.

Si una de las fosas nasales permanece obstruida a pesar de neti, aplique uno de los procedimientos de "desatascamiento" descritos al comienzo (cf. P. 101).

Practique al aire libre, si le es posible, o al menos en una pieza bien aireada, calefaccionada en invierno.

Salvo que se estipule lo contrario en el ejercicio (especialmente en Sitali y Sijtari), respire siempre por la nariz, tanto para inspirar como para espirar.

Inmovilice la lengua en el nacimiento de las encías de los incisivos superiores, o repliéguela contra el velo del paladar. Trague saliva, si es necesario.

Practique con los ojos cerrados, o casi cerrados si su mirada se orienta hacia la punta de la nariz (tratak)

Tome su postura con cuidado, vigilando que su columna esté correctamente colocada. Relaje el rostro, los hombros, los brazos, los antebrazos y las manos, tanto como pueda, durante la práctica del ejercicios considerado.

La nariz no es una bomba aspirante. El único ruido que debe oírse es el producido al frenar el aire en la glotis, y no la fricción del aire en la nariz. Las aletas nasales deben colocarse de modo que permitan una aspiración correcta.

Estas condiciones previas son válidas para todas las etapas del pranayama.

PRIMER ESTADIO

Antes de cualquier pranayama, lo esencial es la TOMA DE CONCIENCIA del acto respiratorio, acompañada del acortamiento y disminución de velocidad del aliento (cf. Pp.85 y ss.). Practique esta toma de conciencia de 2 a 5 minutos aproximadamente, según el tiempo de que disponga. No haga sesiones muy largas al comienzo.

Después de la toma de conciencia, viene necesariamente la purificación de los nadis mediante la práctica de NADI SODHANA (pp. 85 y ss.), que es la respiración alternada sin retención del aliento. Consagre el mismo tiempo a Nadi Sodhana que a la toma de conciencia. Practique siempre con control de la cintura abdominal (pp. 99 y ss.).

Desde el comienzo, si dispone de suficiente tiempo, puede practicar PRANA MUDRA (pp. 142 y ss.).

También desde el comienzo puede practicar la RECARGA PRANICA (cf. P.177), sea en sus momentos "perdidos" (¿o ganados?). Esta recarga puede efectuarse eventualmente en la cama, si no dispone de otro momento libre.

Al término de cada sesión de pranayama, relajarse de 1 a 3 minutos (o más, si es posible), siempre de acuerdo con el tiempo disponible

SEGUNDO ESTADIO

En cuanto haya cumplido las condiciones previas, inicie su sesión mediante una toma de conciencia (supra, nº 1) y con Nadi Sodhana (ib. Nº. 2), durante un total de 2 a 5 minutos. Cuando sienta que está bien concentrado, transforme Nadi Sodhana en Anuloma Viloma, es decir, introduzca primero una retención de aliento que no es necesario medir. Consagre 5 minutos al menos a Anuloma Viloma. Durante estas retenciones respete estrictamente las reglas de Kumbhaka

(cf. P. 122). En cuanto la retención sobrepasa los 10 segundos, es obligatorio Jalandhara Bandha (cf. P. 190 y ss.). Jalandhara Bandha y Anuloma Viloma le permitirán entrenar progresivamente sus pulmones a la retención del aliento, y esto con toda seguridad.

Sin modificar su sesión, puede introducir progresivamente el RITMO en su práctica, digamos después de unas dos o tres semanas suplementarias (cf. P 129).

Puede agregar a su práctica el PRANAYAMA CUADRADO. Realice otra vez la recarga pránica, eventualmente fuera de su sesión, así como Prana Mudra.

Este programa puede repetirse en dos sesiones diarias de 10 a 15 minutos cada una.

TERCER ESTADIO

En este nivel se precisan al menos dos sesiones de pranayama al día. Una sesión por la mañana- o, en su defecto, al mediodía, antes de comer- y otra antes de la cena. Ahora las sesiones pueden comenzar inmediatamente por Anuloma Viloma. Luego el Pranayama Cuadrado 5 minutos aproximadamente.

Ahora hay que agregar KAPALABHATI. Lea atentamente las indicaciones dadas en el capítulo pertinente (pp 21 y ss.). Practique muy lentamente al comienzo. No busque la rapidez desde la partida, deje que ésta se desarrolle por sí sola con la práctica. Cuando esté adquirida, no deje que sobrepase las 120 expulsiones/ minuto. Practique durante 5 minutos en total, incluyendo tiempos de reposo. En efecto, Kapalabhati fatiga muy rápidamente los músculos de la cintura abdominal, lo que es por lo demás, una protección contra el exceso de celo de los neófitos. Se entiende que se trata de Kapalabhati fórmula I, es decir sin respiración alternada.

Después de una práctica razonable de Kapalbhati I (dos o tres semanas), puede pasar a Kalabhati fórmula II (cf. P 219) con respiración alternada. PRANA MUDRA cerrará la sesión.

CUARTA ETAPA

Dos sesiones por día.

Pueden estructurarse como en la etapa precedente.

Haga Kapalabhati durante dos minutos, por ejemplo, con ambas fosas nasales abiertas. Después de un tiempo de descanso- sin abandonar el asana-, ocupado con respiraciones yóguicas completas con control de la cintura abdominal, haga Kapalabhati con respiración alternada. Nuevo descanso, después ejercítese en Bhastrika. A parte de esto, conserve los ejercicios de la tercera etapa.

QUINTA ETAPA

Tres sesiones al día.

Kapalabhati durante dos minutos (con respiración alternada).

Bhastrika durante 3 minutos. Después Surya Veda Kumbhaka.

Anuloma Viloma con retenciones prolongadas.

Practicar Asvini Mudra en los momentos perdidos, Mula Bandha y Ujjayi.

SEXTA ETAPA

Tres sesiones al día.

Para las dos primeras, mismo programa que más arriba. Agregar después las Bandas a las prácticas del pranayama y de los asanas.

Durante la tercera sesión, ocupar 1/3 del tiempo disponible en los ejercicios anteriores, y consagrar los 2/3 restantes a la activación de los chakras, que coronan la práctica del pranayama

Esto constituye el límite de lo que puede practicarse en Occidente (y también en otros lugares) sin guía calificado.

Estos programas sólo son sugerencias, no un cuadrado rígido. La duración de cada sesión y el paso a la estapa siguiente se dejan a la aprenciación del adepto. Las reacciones de su organismo y de su mente lo guiarán y, con la ayuda de su fiel gurú, el buen sentido y la medida podrán conocer el adepto el éxito en su práctica.

NO HAGA

Evite los siguientes errores:

1) No practique nunca durante la fase inicial de la digestión. Si los ejercicios de pranayama moderando pueden realizarse cuando la digestión está razonablemente avanzanda (una o dos horas después de comer), los ejercicios con retenciones prolongadas pueden hacerse no antes de tres horas después de una comida.

2) Comience siempre por limpiar las fosas nasales (neti y Kapalabhati se encargarán de ello).

3) No trabaje nunca con la columna vertebral arqueada; DEBE siempre permanecer perfectamente derecha.

4) No hable de su práctica a los cuatros vientos.

No modifique constantemente su programa. Adopte una rutina y deje que su cuerpo y sus pulmones se adapten a ella

No queme las etapas; el apresuramiento no rinde frutos en yoga.

No practique al azar de su impulso diario; respete su programa.

No sea demasiado timorato; si respeta las reglas, los ejercicios descritos en este libro no ofrecen peligro.

Si a pesar de todo ha habido una interrupción en su práctica, no retome inmediatamente los ejercicios donde los había dejado. Recorra de nuevo- más rápidamente, por supuesto- las sucesivas etapas.

Nunca llegue hasta la fatiga. En cuanto se manifieste ésta, interrumpa los ejercicios y haga Shavasana.